

# トランスコスモス健康保険組合様 LAVA無料オンラインヨガのご案内



## ホットヨガスタジオLAVAが提供する 無料オンラインヨガレッスン

全国に440店舗以上出店している、日本最大級のホットヨガスタジオLAVA。

LAVAで人気のオリジナルプログラムをオンラインでも提供。

運動不足・肩こり・腰痛・ストレス・最近太ってしまった・・・等のお悩みはないですか？  
お家で気軽にできるヨガのレッスンをお楽しみください。

### 無料オンラインヨガ体験メニュー

- 【詳細】 所要時間：30分,45分  
受 付：5分前から入室可（入退室自由）  
開催方法：ZOOM配信  
持 ち 物：水500ml、タオル（汗拭き用）、ヨガマット（なくてもOK）  
申込方法：事前申し込みを行った方に向けて個別にメールでZOOMのURLを送付  
申込締切：2023年2月20日（月）まで  
人数：各先着100名

#### 【開催日時】

※お申込みはこちらから※

- ①2月24日（金）  
19:30-20:00 山崎李花  
【強度1.5】巡り潤い〜癒しののんびりヨガ〜
- ②2月25日（土）  
10:10-10:55 木下夏美  
【強度2.5】猫背解消！目線と気持ちを上向きにするyoga
- ③2月26日（日）  
11:00-11:45 高橋愛子  
【強度2.5】ねじって脇腹すっきりヨガ



山崎 李花



木下 夏美



高橋 愛子

担当インストラクター

※ご契約企業様合同開催のため、各先着100名までのご参加となります。お早めにご予約下さい。



ご提供 株式会社LAVA International

ホットヨガスタジオ「LAVA」は、日本No.1のヨガチェーンとして拡大中です。

ホットヨガスタジオ・フィットネスにおいて、2020年10月の調査で総合満足度No.1<sup>®</sup>を獲得しました。

※イー・クォーレ調べ：2020年10月