

ホットヨガをもっと楽しむ

# LAVA Life

VOL. 2  
Autumn. 2011

特集／レッスン＆ダイエット効果UP

## 呼吸を知ろう！

今日から使える呼吸法 How to 付！

LAVA Life とは…？

もっとホットヨガを好きになっていただきたい、  
もっと LAVA に楽しんで通っていただきたい、  
そんな想いを込めてつくった公式ニュースレターです。

ダイエット  
効果も  
UP!

# もっとヨガを深めるために 呼吸を知ろう！

呼吸というのは人間が常に行っている活動（心臓が動いている、消化する）の中で、唯一自分の意志でコントロールできる部分。しかし、実際はあまり意識しないで過ごしている方も多いのではないでしょうか。ヨガでは呼吸をポーズと同じぐらいに大切なものととらえます。ここでは、レッスンの効果UPはもちろん、ダイエットにもなる大事な呼吸についてお伝えします。

## なぜ、深い呼吸が重要なの？

私たちは日常生活で普通に呼吸をしていると、15～20%くらい空気が肺に残ると言われています。そのような状態では肺の機能が100%働かず、体内で不要になった二酸化炭素が排出されないため、新鮮な酸素を全身に行き渡らせることができません。しかし呼吸は、人間が行っている活動の中で唯一コントロールできる活動とも言われているので、自分自身の意識で質を変えることができます。

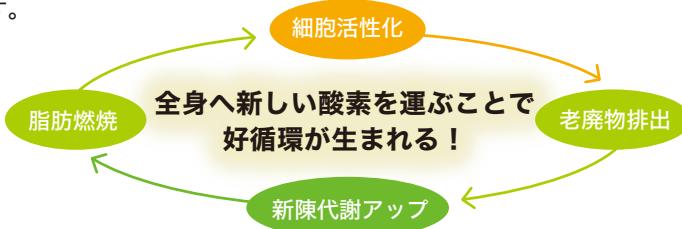
### 呼吸をコントロールできるようになると…

交感神経と副交感神経のバランスが取れるようになり、精神の安定・リラックス・過食防止にもつながります



## 深い呼吸×ヨガ(有酸素運動)はダイエットにも効果的！

酸素は体内に取り込まれると、脂肪とつながりエネルギーとして使われます。つまり、脂肪の燃焼効率を高めるには体内に取り込む酸素量を多くすれば良いのです。私たちは普段の生活でも呼吸をして酸素を取り込んでいますが、特にヨガのような有酸素運動を行う習慣があると、普段の生活から酸素を取り込む量が多くなってきます。



ヨガの有酸素運動で  
効率よく酸素を  
取り込めるカラダに！



## 深い呼吸を意識することでヨガを深めることに！

深い呼吸を意識できると、カラダがほぐれて充分に伸ばすことができたり、インナーマッスルを鍛えることが可能に。またレッスン中は、ポーズに集中し力が入ってしまう方もいますが、呼吸に意識が向き心が安定すると、ポーズの出来・不出来にとらわれなくなり、さらにヨガを深めることができます。



## ヨガ的思考で「呼吸(プラーナーヤーマ)」を知るともっとおもしろく

プラーナとは、サンスクリット語で呼吸や息吹を意味するもの。プラーナは氣や生命エネルギーなどの植物や動物だけでなく、石や建物や大気中、この宇宙の全ての中に存在しています。私たちは酸素のみを取り込んで生きているわけではなく、宇宙や自然界に無限に広がる生命のエネルギーであるプラーナを取り込むことで肉体も精神も健康に。その、プラーナを効率よく取り込むヨガの呼吸法がプラーナーヤーマと呼ばれます。

このようにヨガでは、大気中のエネルギーを意識しながら深い呼吸を行うことで、心と身体の健康が保てると考えます。さらにホットヨガは暖かい空気を取り込むため、より体がほぐれて健康になれるエクササイズと言えますね。



寝る前5分で  
できる！

# 今日から使える呼吸法 How to

— 深い呼吸を習得して、腹式・胸式呼吸を使い分けよう —

## How to 1 呼吸の大切さを理解した後は、さあ実践！普段の呼吸→深い呼吸へ！



### 普段の呼吸をチェック！

- ① 鼻から普段通りに息を吸います。
- ② 口をとがらせて口からゆっくり息を吐きます(1)。  
**ここからが深い呼吸！**
- ③ さらに息を吐き続けて完全に息が出なくなるまで何度も強めに口から息を吐き出します(2)。  
★かなり息が出てきませんか？この方法で出てきた空気が普段肺に残っている空気だと認識しましょう。
- ④ ゆっくり鼻から息を吸います。どんどん吸って、入るだけ空気を入れます。
- ⑤ ゆっくり鼻から息を吐きます。③同様に全ての息を吐くようにイメージします。

### よくある質問！

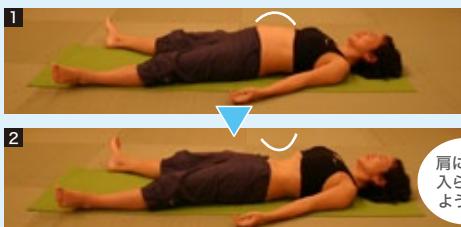
#### 『日常生活では口と鼻、どちらで呼吸するのが良いの？』

日常生活では呼吸は鼻で行うのが基本。鼻の粘膜に生えている細かい毛がバリア機能を果たしてくれて、空気中の排気ガスやホコリ、ウイルスを吸着してくれるので、天然のフィルターとも言われています。逆に口で呼吸すると、バリア機能が低下し口内や喉が乾燥して病気を体内に取り込みやすくなることがあります。日常から鼻呼吸に慣れおき、レッスンでも自然と深い鼻呼吸ができるようにしましょう。

## How to 2 ヨガの2大呼吸法「腹式呼吸」「胸式呼吸」を使い分けよう！

※呼吸法を行う際は食後1～2時間は避けましょう。

### 腹式呼吸 クールダウンしたい、リラックスしたいなど、カラダをゆるめたい時に



- ① 呼吸を整え、お腹を膨らませることで横隔膜を下げながら、鼻から大きく息を吸います(5秒くらい)(1)。
- ② お腹をへこませることで横隔膜を上げながら、ゆっくりと鼻から息を吐きます(10～15秒)(2)。
- ③ 徐々に息を吸う時間よりも吐く時間を長くしていきます。  
★立っていても座っていても、寝ていてもどんな姿勢でもOK！眠る前や起きた時、お風呂に入っている時など1日5分実践するだけでもカラダは変わります。

### 胸式呼吸 ダイナミックに動きたい、体幹をしっかりさせたいなど、カラダを強化したい時に



- ① 楽な姿勢で座り、背筋を伸ばしあごを軽く引いてうなじを伸ばします(1)。
- ② 鼻から軽く息を吐いてお腹をへこませ、鼻から息を吸い(6秒くらい\*)、お腹をへこませたまま息を吐く(6秒くらい\*)、を繰り返します(2)。  
★通常は上記に加え「ウジャイ呼吸」という、喉に空気をあて振動を起こす呼吸法が一般的・伝統的ですが、空気が振動で暖まり熱を生むため、LAVAの基本プログラムでは行っていません。  
※慣れてきたら、どんどん長くしていきましょう。

さっそく今日から  
レッスン中も日常も、  
呼吸に意識を向けて  
くださいね！

長谷川 陽子 YOKO HASEGAWA

LAVA 船橋店のオープニングスタッフを経て、LAVA本部にて様々なプログラム開発に従事。現在はインストラクター研修を担当。クリアヨギの塚本先生に師事し、自己の瞑想とヨガを深めると共に、リーディングやヒーリングを行っている。

・ダーマミットヨガ指導者資格所得　・インド中央政府公認ヨガインストラクター  
・クリスタルボウル演奏者　　・直伝靈氣ヒーラー



# レッスンのお水、こだわってますか?

ホットヨガにおいて、ポーズや呼吸と同じぐらい大切な「水分補給」があります。悪いものを外に出し、新鮮な水分と入れ替えるレッスン中は、内側から美しくなる絶好の機会。お水もしっかりと選ぶとレッスンのクオリティがさらに高まるはずです。



## お水を変えてレッスンの質を高めていこう。

レッスン中、必ず行っているお水の摂取。発汗により排出された水分を補いながら、正常な体内の循環を促しています。このときこそ、ホットヨガの真骨頂であるデトックス効果が威力を発揮しているとき。汗と共に老廃物を排出し、新しい水分で体内を形成していくのです。体内をキレイにするこの絶好の機会に、「飲めれば何でもいい」という発想はちょっともったいない。お水にも少しこだわってみると、毎回のレッスンの質もさらに高まりますよ。

## LAVA+ナチュラルウォーターはホットヨガに最適。

ホットヨガにおすすめの水の条件は?

カラダに  
やさしいこと

常温でも  
おいしいこと

便利であること

この3つです。

この3つ全てクリアしているお水こそ、LAVAのスタジオで見かけるピンクのラベルのお水、通称「LAVA水」です。世界的な食品品評会で数々の賞を受賞してきたLAVA水の原水は、とにかく飲みやすいと評判。常温になると抵抗感が出る水が多い中、常温でも口当たりが良く、まさにホットヨガにうってつけ。スタジオで手軽に買えて持ち運びいらぬものうれしいですよね。



LAVA+ナチュラルウォーター  
(1ℓ) 230円 (500mℓ) 130円

## LAVA水の採水地を訪ねてきました

岐阜県のほぼ中央、白山系の山々に囲まれた自然がいっぱいの里、洞戸がLAVA水の産地。原水は平成8年7月に地元高賀神社氏子らが高賀神社参道わき(高賀谷戸)で地下約50mの井戸を掘削し、宮水として利用したのが始まりです。この地層は一億年前に形成されたそうで、古より日本の気候や風土に育まれてきました。

有名企業、球団などの公式水としても採用され金メダリスト高橋尚子さんも愛飲。「高賀の神水庵」として地元の人々はもちろん全国からこの原水を汲みに来る人が年間数十万人も殺到しているほど重宝されています。

製造工程では、原水をパイプラインで工場まで運び、0.2ミクロンのセラミックフィルターを通してクリーンルーム・クリーンブースの中でそのままボトリング。加熱殺菌することなく充填ができます。だから、ミネラル成分がバランス良く含まれ、常温状態でも水本来の甘みが感じられるのです。



## お水にまつわるQ&A

**Q** レッスン中に  
スポーツドリンクを飲むのはダメですか?

**A** はい、スポーツドリンクはおすすめしていません。ホットヨガのレッスン中は大量の水分を補給するため、糖分を多く含むスポーツドリンクにしてしまうとその分短時間で一気に糖分を多く摂取することになります。全てが良くないというわけではありませんが、人によっては負担になる場合もあり、ダイエットにもおすすめしておりません。

**Q** 食品品評会の受賞歴とは  
どんなものですか?

**A** 世界的権威のあるモンドセレクション国際最高品質賞、とiTQi優秀味覚賞3つ星を受賞。世界に認められた日本が誇る名水として、高級ホテルや有名テーマパーク、人気球団の公式飲料にも採用されています。

# ヨギー二のための柔軟性アップ法!

このコーナーでは、お客様アンケートで“取り上げてほしい”とのお声を一番多くいただいた「柔軟性アップ」についてお伝えします。

パーソナルトレーナー  
小林先生直伝

## 記念すべき 第1回目は『話題の筋膜リリースをピックアップ!』

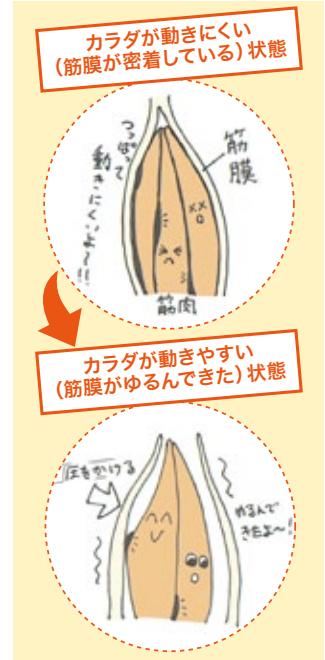
### ▶ 筋肉と筋膜の違いを知ろう

カラダの硬い・柔らかいを考えるには、筋肉と筋膜のことを理解しましょう。筋膜とは筋肉を包んでいたり束ねていたりする膜のことで、常に筋肉と一緒に存在しているもの。カラダが硬いと筋膜と筋肉が密着して動きにくく、カラダが柔らかいと筋膜と筋肉の間にすき間があり動きやすくなります。わかりやすい例え話をしましょう！レッスン中に飲むお水のペットボトルを思い浮かべてください。透明のボトルにはフィルムが貼られていますよね？そのボトルを筋肉、周りのフィルムを筋膜とします。フィルムをまわそうとしても、密着しているので簡単には動きませんね。これがカラダが硬いときの筋膜と筋肉の状態です。

### ▶ 筋膜リリースを知ろう

カラダを柔らかくするために、筋肉と筋膜にすき間をつくる、それが“筋膜リリース（解放）”です。ここでのポイントは“圧をかける”“ゆらす”“ほぐす”！筋膜は筋肉全体を覆っている膜のため、指圧やマッサージのようにポイントを刺激してもほぐれにくいんです。手のひらや自分の体重で広い範囲に圧をかけてじっくりとほぐしていくことが重要。

先ほどのペットボトルのフィルムも手のひら全体でつかんで左右にまわしていると、すき間ができるだんだんと動きが良くなってきました。ぜひ試してみてくださいね。あ、その前にカラダの筋膜リリースからですよ！



やわらカラダへの  
第1歩！

たった  
90秒で 柔軟性アップ↑ 筋膜リリース ~せきちゅう~

第1回目は全身の柔軟性を高めるために、脊柱へのアプローチです。



①まず、写真のようにヒザをまげて、床にあお向けになります（①）。

**point** 腰が浮かないように！

②背骨全体を上下や左右に動かして床にこすりつけます。肩甲骨と骨盤をよく動かすように意識しましょう（②）。

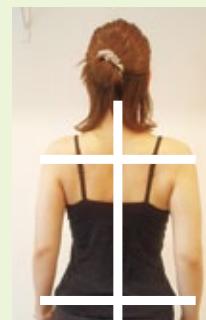
**point** 初めは90秒位を自安に行いましょう！



上下にモゾモゾ



左右にモゾモゾ



**どうして脊柱**

せきちゅう  
脊柱から出ている神經は、脳や内臓・筋肉へつながっています。  
だからこそ、脊柱を柔らかくすることが全身を柔らかくすることにつながります。

上下・左右にモゾモゾするだけ！  
レッスン前はもちろん、朝起きた時や夜寝る前いつでもどこでもできる♪

次回以降取り上げる部位はアンケートにて決定！  
どしどしご応募ください♪

PC

<http://ws.formzu.net/fgen/S31984253/>

モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶



小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴25年。カラダのゆがみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。現在はカラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、骨格調整トレーニング及びプログラムの開発＆監修を行う。TVや雑誌などでも数多く取り上げられる人気講師で、横浜・東京を中心に個人や学校・企業など幅広く活躍している。



# 圧倒的な人気!「骨盤調整ヨガのすべて!」

前号でご好評いただいたプログラム開発ストーリー。今回は登場から3年近く経った今なお衰えない人気を誇る「骨盤調整ヨガ」にスポットを当ててご紹介。今回も開発者でありトレーナーである山本にインタビューしてきました。

## —今回は骨盤調整ヨガについてお聞かせください。未だにすごい人気ですね

おかげさまで、開発者冥利につきます。それだけ骨盤や骨格にお悩みを抱えている方が多いということでしょうか。あ、今回も開発のきっかけですよね?骨盤の悩みについてはインストラクターも避けて通れないテーマのようで、このプログラムはインストラクターとの会話がヒントになりました。

**—ヨガを毎日やっているインストラクターでも骨盤に悩みをもっているのですか**  
正確に言うと、ヨガをやっていたおかげで悩みがすぐに解消できた、ということです。あるインストラクターがめでたく出産した後に仕事に復帰したのですが、復帰するまでの3ヶ月ぐらいは産後太りに悩んでいたようでした。女性は出産を機に骨盤が開いてしまうのですが、そのせいで骨盤にゆがみが生じたり可動域が出産前と変わることで代謝のリズムが崩れたり、脂肪がつきやすい体質になってしまう人が多いのです。でも、そのインストラクターは復帰してからというもの、みるみる体型が戻っていき3ヶ月程度で元の体重まで戻ったのです。それで、もっと直接的にアプローチできるプログラムがあれば同じ悩みを抱える方により貢献できるかも、と思い作り始めました。

## —確かに私の周りでも産後太りで悩んでいるお話はよく聞きますね

そうですね。このインストラクターだけじゃなく会員様からも本当によく聞くお話で。出産といえば、実は「なかなか妊娠できなかつたけど、LAVAに通い始めておめでたになりました」という私達としてはとってもうれしいお声もいただきます。その後も産後太りの解消にきちんとレッスンに戻られて習慣にすることでの理想の体型に戻された方も多いいらっしゃいます。こういった熱心な会員様の存在は、トレーナーという立場を超えて、一人の女性としても刺激になります。



## —プログラムに対する想いの熱さに改めて感心します。産後太りの方だけが対象というわけじゃないんですよね

もちろんです。あくまで開発のきっかけに過ぎません。全ての会員様が対象です。骨盤はほぼ全ての方に多かれ少なかれゆがみがあると言われています。お仕事中に脚を組んだり、いつも同じ肩でバッグを持ったり、テレビを見ているとき姿勢がねじれてたり、普段の生活の中でゆがみが生じるのです。そういったところから体調や体型を崩される方が実に多いもの。少しでも心当たりがある方は是非受けてみてほしいです。

## —効果って目に見て感じるものなんですか?

自分の骨盤が透けて見えるわけじゃないので(笑)位置が戻ったとかはわからないと思いますが、やっぱり体調や体型で変化を感じる方が多いですね。最初の1ヶ月目ぐらいは顔色が良くなったりお通じが改善されたりといった変化が表れます。そこから段々と汗をかきやすくなったり代謝が上がったりしてきて、早い人で2ヶ月目から3ヶ月目以降ぐらいから体型に変化を感じるようです。

## —なるほど、私もしっかりと該当者のようです。さっそくトライしてみます

レッスン中は楽しむ心を忘れずに。これは全てのレッスンにいえることですけどね。

## 体感度がさらにアップ!

開発者直伝!

### ワンポイントアドバイス

質問が多いポーズのとり方をアドバイスしてもらいました。明日からぜひトライしてみてください!

#### 橋のポーズでヒザが開いてしまいます…



骨盤調整ヨガでの橋のポーズは、ヒザを閉じて行うことと、骨盤を閉じる力を養います。ヒザが開いていると、内ももやお腹に力が入らず骨盤周りの筋肉を強化できません(1)。ヒザが開いてしまう方にはタオルを挟むなどの練習法がオススメです(2)。

#### 太陽礼拝の途中にある、脚をあげるポーズが苦手です!

お尻の筋肉も骨盤を正しい位置に導く大切な筋肉!脚を持ち上げることできれいなヒップラインを目指します。まずはヒザをまっすぐ伸ばしてお尻を意識(高さは低くても大丈夫!)。そして手だけ支えるのではなく、お腹に力を入れて脚全体を持ち上げてみてください。



できる方はこの高さを目指そう

#### バックライトトレーニングではどこにポイントをおいたら良いのか分かりません。

1 内ももの力が抜けて脚が開いてしまっている方がいます(1)。脚を高く上げることよりも長く伸びず意識で丁寧にまっすぐ上げて、まっすぐ下ろして。きれいなバックラインを作るとともに骨盤のゆがみが整います(2)。

山本貴子 TAKAKO YAMAMOTO

スポーツクラブのレッスン、病院等の健康運動の指導、LAVAスクール講師を経て、現在はインストラクター約400名を統括するトレーナー業務に従事。

「ヨガベーシック」「骨盤調整ヨガ」「肩こり改善・お腹引き締めヨガ」「スタイルアップヨガ」など人気プログラムを開発。

・健康運動指導士

・FTP JAPAN 認定ピラティスインストラクター

・FTP Basic Yoga for Fitness Instructor取得





# レッスンを超えた お付き合いから生まれた感激エピソード

～“LAVA Letter” from staff～

## 『2ヶ月半で-6キロ達成! 停滞期もスタッフ全員で協力して乗り切りました!』

こんにちは。LAVA 静岡店の石切山です。

今回は、2006年LAVA 静岡店オープン当初からマンスリーメンバーで通っていただいているお客様：西野澄子様（38歳）をご紹介いたします。肩こり改善、運動不足解消のために、レッスンに通ってくださっています。またレッスン後には「ありがとう！すごく気持ちよかったよ！」と、私達にまで元気を与えてくれる明るくて素敵なお客様です。

そんな西野様が昨年9月末に、突然「私、本気でやせます！目標は『2ヶ月半で6キロダイエット』。キレイになるから応援してね！」と宣言されました。何で急にダイエットを？と聞いてみたところ「2ヶ月後に私の大切な友達の結婚式に出席することになって。気合を入れて肌の露出が多い新しいドレスを買ったのよ！だから！」と、目を輝かせながらスタジオに入っていました。それまでは規則的にレッスンに通うことができなかった西野様が、その日からほぼ毎日のようにレッスンを受けるように。また「やせやすい体質になって、キレイなボディラインが作れるお勧めの通い方ってある？」など、相談を受けることも。

レッスン後には必ず今日のカラダの状態を確認。ダイエット宣言からつけ始めた日記には、食事管理、体重管理項目のほか、心の状態、レッスン受講履歴なども。日々の変化を徹底的に管理して、目標の-6キロを一緒に目指しました。

その結果、ダイエット宣言から2週間もしないうちに、体重は-3キロダウン！さらに背中や二の腕も引き締まりはじめ、順調に見えた矢先、やってきました「ダイエットの停滞期」。食事制限をしても、レッスンを受けても体重のメモリは-3キロのまま…。あきらめモードが漂い、レッスンに通う足取りも重く、前よりちょっと元気がなくなってきた西野様を励ますために、その時に合った効果的なレッスンの通い方をご提案し続けました。そして2ヶ月後には、なんと-6キロのダイエットに成功！

西野様は「1：無理をしない、2：楽しむ、3：キレイな自分を想像する、そしてLAVAに週2回以上通ってカラダを動かすことかしら～」と満面の笑みを浮かべてダイエットの心得を私達に教えてくれました。

これからもその体型をキープできるよう引き続きサポートしていきます。

一緒にがんばっていきましょうね。

LAVA 静岡店 店長 石切山 茜

いしきりやまとあかね

実は西野様と『ダイエットが成功してキレイになったら、とってもおきの写真をくださいね！』と約束をしていました。その約束通り、結婚式の際に撮影した写真をいただきました！↓



友達にも「ずいぶん  
スッキリして、キレイ  
になったね」と褒めて  
もらいました。



### ～西野様よりいただいたメッセージ～

ダイエットに成功できたのは、インストラクターやスタッフの方全員の励ましがあったから。ヨガを通して気持ちがぶれない自分に導いてくれたから。本当に感謝しています。ダイエットに成功して気づいたことは、カラダがやせると、心もキレイに掃除されるんだな～ということ(笑) ダイエットは心の贅肉も取れます！これからもLAVAに通いますのでよろしくお願いしますね。

これからもLAVA 静岡店のスタッフ全員で、ご来店いただける会員様をサポートさせていただきます。



左から酒井・穴沢



左から早川・金原・石切山

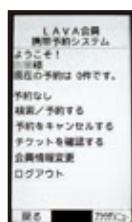
## あなたの ? にお答えします —コールセンター通信—

会員様からよくお問い合わせをいただく、携帯サイトの利用方法についてお答えします。



### ① 携帯サイトを使ってみたいけど、使い方がわかりません

まずは“LAVA”で検索（またはURL <http://www.yoga-lava.com/m/> を入力）し、携帯サイトを開きましょう。次に利用したいメニューをクリック！レッスンのご予約やキャンセル、最新トピックスの確認などいろいろ使って便利です。



### ② どのレッスンを予約したか確認するにはどうしたら良い？

レッスンのご予約確認は携帯サイトがとっても便利！携帯サイトを開いて、一番上の“レッスン予約・キャンセルはこちら”をクリックしてください。会員番号とパスワードを入力してログインすると、現在の予約件数と予約内容がすぐに確認できます。同じ画面から予約の追加やキャンセル也可能！WEBで予約やキャンセルをすると、確認メールが届くので安心です。

### ③ 携帯サイトで予約したけど、確認メールが届かない…

携帯をご利用の際、ドメイン指定などされていると、こちらからお送りした確認メールがブロックされて届かないことがあります。[reserve@yoga-lava.com](mailto:reserve@yoga-lava.com)からのメールを受信できるよう、予め設定の変更をお願いします。

\*レッスンのご予約やキャンセルには、メールアドレスの登録が必要です（ご登録は店頭でも承っております）。

\*初期パスワードはご登録時のお電話番号です。ご自身でパスワードを変更されていない方は、お電話番号をハイフン(-)なしで入力してください。



# LOVE ポーズコーナー

今号は、秋を連想させる名前の、  
ステキなインストラクター3名をご紹介！



二子玉川店 太田 穂波



私の LOVE ポーズ 弓を引くポーズ

カラダをダイナミックに使うことが出来るのでお気に入りのポーズです。

インストラクターになったきっかけ

「カラダを動かすことを仕事にしたい」というキッカケでインストラクターになりました。ヨガを通して、まだまだたくさんのことを学んでいる最中ですが、「力を抜くことの大切さ」を今は特に感じています。

会員様へメッセージ！

LAVA、ヨガを通して皆様とお会いすることができ、多くの気づきを与えていただいていることに、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも皆様にとってホット力が抜ける場所を提供できるよう、頑張っていきます。余分なモノ・力を一つひとつ取り除き、カラダを存分に使いながら、LAVA Life を楽しんでくださいね。

府中店 萩野 美穂



私の LOVE ポーズ 片足で立つポーズ

足の付け根(股関節まわり)が伸びて気持ちが良いので好きです！

インストラクターになったきっかけ

小さい頃からカラダを動かすことが大好きだったので、カラダを使いながら健康的になれる仕事をしたいと考えていました。LAVAと出会いホットヨガの気持ち良さが忘れられず…もっと多くの方に伝えられたらと思い、始めました。

会員様へメッセージ！

いつもたくさんの笑顔とパワーをありがとうございます。レッスンを通して、皆様のいろいろな一面を見る事ができて幸せです。皆様から素敵だなと思っていたら、インストラクターを目指し、日々精進して参りたいと思います！

北千住店 栗田 亜沙美



私の LOVE ポーズ 三角のポーズ

全身を外側に広げることで心地よい開放感を味わえるから好きです。

インストラクターになったきっかけ

昔からずっと運動を続けてきましたが、ヨガに出会いエネルギーを発散するだけではなく充電できることを実感しました。ぜひこの感覚を多くの方に伝えたいと思いインストラクターになりました。

会員様へメッセージ！

毎日のレッスンを通して皆様からたくさんのパワーをもらっています。ありがとうございます！これからも皆様にヨガの楽しさをもっと実感してもらえるよう頑張ります。ヨガを通してココロもカラダも健康になりましょう！

編集部より

今号では、創刊号のアンケートでもリクエストの多かった「呼吸」と「柔軟性アップ」に加え、レッスンの質を高める「お水」について取り上げました。皆様にとって一つでも「気づき」のある内容になっていると嬉しいです。また、先日行われた『LAVA フェスタ 2011』では、多くの方にチャリティー活動へご賛同いただき、111,750円の寄付金が集まりました。こちらは全額NPO法人「チャイルド・ファンド・ジャパン」に寄付させていただきます。ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。



## 「LAVA Life」はいかがでしたか？

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。  
今後の企画についてのリクエストも募集しています！

PC

<http://ws.formzu.net/fgen/S31984253/>



モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶

発行/ホットヨガスタジオLAVA <http://www.yoga-lava.com/>