Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.5
Summer. 2012

創刊1周年記念 ダイエット特集号

季節とヨガと、心とカラダ 夏編

LAVAオリジナル酵素食の登場です

ヨギーニのための柔軟性アップ法
“美脚デザインストレッチ”

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。

季節に合ったヨガを知ろう

1年を通してアナタをより輝かせる連載

季節とヨガと、心とカラダ 夏編

四季に関連した“チャクラ”を学んでヨガを深める連載。
第２回目は“夏のダイエットと健康”をテーマにチャクラを活性化させるヨガポーズをご紹介します。

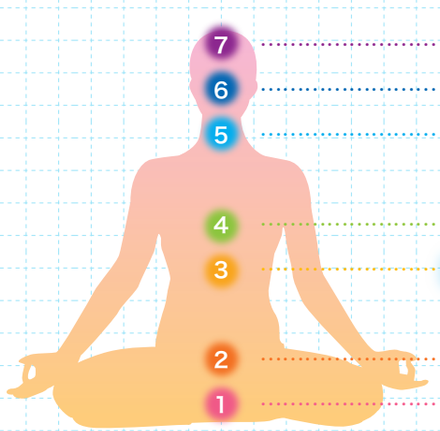
前回までの復習　チャクラとは？

チャクラとは人間のカラダの中心線（脊柱）上にある7つのエネルギーセンターのことで、エネルギーの流れをコントロールしています。チャクラが開くとは、チャクラに集まるエネルギーの対応する各所への働きかけが活性化すること。チャクラは呼吸法・ポーズ・瞑想などの方法で活性化させることができます（チャクラの位置は右図ご参照▶）。
また、西洋医学では7つのチャクラはホルモンを作って分泌する場所（内分泌細胞）に対応しているとも考えられています。このコーナーでは、対応する筋肉から内分泌細胞に刺激を与えて活性化し、ホルモン分泌バランスを整える方法をご紹介しています。

年間ご紹介予定テーマ

- 春編　安定＆魅力アップ
- ＼今回の PICK UP!／ 夏編　夏のダイエット＆健康
- 秋編　免疫力アップ＆若返り
- 冬編　快眠＆まとめ

※テーマは変更になる可能性がございます。予めご了承ください。



- 7番目のチャクラ>>>サハスラー・チャクラ
- 6番目のチャクラ>>>アジニァー・チャクラ
- 5番目のチャクラ>>>ヴィシュッダ・チャクラ
- 4番目のチャクラ>>>アナハタ・チャクラ
- 3番目のチャクラ>>>マニプーラ・チャクラ
- 2番目のチャクラ>>>スヴァディシュターナ・チャクラ
- 1番目のチャクラ>>>ムラダーラ・チャクラ

美しいボディづくりや夏バテによる食欲低下には、3番目のチャクラの活性化がおすすめ！

今回は、“夏のダイエットと健康”がテーマ

夏は肌の露出も多く、ボディラインが気になる時期。また、夏バテであまり食欲がわかない日もあれば、元気に活動してつい冷たいものを食べたり飲んだりしてしまうことも多いですよね。そんな時期は３番目のチャクラを活性化させて、エネルギーのコントロール＝代謝活動を上手にし、ダイエット＆夏バテ防止を目指しましょう。

Pick up　3番目のチャクラ［マニプーラ・チャクラ］

３番目のチャクラは、私たち人間が生きていく上で必要な、代謝活動に関係しているホルモンを整えてくれます。３番目のチャクラが活性化すると、脂肪を分解しエネルギー消費が促進されたり、体内で蓄えていた糖をエネルギーに変えてくれたり、お肌の老化の一因“糖化※”を抑制してくれたりと、いいことばかり！

※体内にあるたんぱく質と、食事によって摂取した糖（砂糖・米・小麦・果物など）とが結びつくことで、糖化したたんぱく質が生成され、体内に蓄積してしまうこと。
糖化したたんぱく質は肌、内臓、筋肉、脳、骨、血管など全身の老化や病気の原因になる。

3番目のチャクラを活性化させるヨガポーズ

このチャクラに対応するホルモンを分泌する場所は、膵臓（すいぞう）です。膵臓（すいぞう）は、筋肉では二の腕や背中に対応しているので、２つの筋肉をよく動かせるポーズを行ってチャクラを活性化させましょう。

ワンポイントメモ！

Q. 3番目のチャクラはどこにあるの？
A. みぞおちあたり

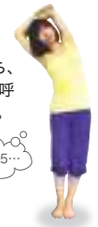
Q. どんなホルモンが分泌されるの？
A. インスリン、グルカゴン、ソマトスタチンなど

半月のポーズ

❶ 基本姿勢を取ります。

❷ 息を吸いながら、両腕を上げて、ひじをつかみます。

❸ 息を吐きながら、右側へ倒し、5呼吸キープします。



❹ 反対側も同様に行います。

指を組んで人差し指を立てても、同様の効果が得られます。

このポーズが入っているのは
- ヨガベーシック※
- ヨガアドバンス
- 肩こり改善ヨガ
- スタイルアップヨガ

※指を組んだバージョン

ダウンドック

❶ 四つんばいの姿勢になります。

❷ つま先を立てて、息を吸います。

❸ 息を吐きながら、手の平で床を押し、お尻を持ち上げます。

❹ ひざを伸ばし、かかとが床に近づくようにします。かかとがつく場合は、足の裏でも、床をしっかり押しましょう。

❺ 背中と脚全体が伸びるところで、5呼吸キープします。

このポーズが入っているのは
- 骨盤調整ヨガ
- 肩こり改善ヨガ
- お腹引き締めヨガ
- 美脚ヨガ
- ヨガアドバンス
- パワーヨガコース

「痩せてきた」「汗がかけるように」「お肌もちもち」…実は違った!? 意外な夏の落とし穴 チェック！

一番あてはまるものが多いのがあなたが陥りやすいタイプ。今すぐチェックしましょう！　※同数の場合は混合タイプです。

落とし穴その1 ☑ 基礎代謝低下型

check!
- ☐ 食事制限しなくても体重が減ってきた
- ☐ 体重は減っても体脂肪はそのまま
- ☐ 最近、便秘がちだ
- ☐ 暑いと動くのが面倒だ
- ☐ お腹や腰を触ると冷たい

「体重が落ちて嬉しい♪」と思っても、それは運動不足による筋力低下で一時的に体重が軽くなっているだけかも…

このタイプにオススメの対策は…

カラダを動かして筋力＆代謝アップ

内臓機能の低下から栄養吸収率低下になり、エネルギー不足で「だるく（=低血糖状態）」なっていることが考えられます。すると運動不足になり筋力が減少するため、一時的に体重が軽くなり“痩せた”と思いこむのです。筋力の減少は代謝低下につながり、体脂肪増の危険信号！対策は、冷たい物を摂取しないように心がけ、カラダを温めながら動かすこと。そうすることで、内臓機能が回復し、筋力＆代謝アップで“本当に”美しいボディが手に入りますよ！

オススメプログラム
- ヨガベーシック
- ヨガアドバンス
- パワーヨガコース
- スタイルアップヨガ

など

落とし穴その2 ☑ 体内循環低下型

check!
- ☐ 入浴はシャワーのみで済ませる
- ☐ 夏でも冷え性だ
- ☐ 冷たい食べ物が好きである
- ☐ 全身で汗がかけない
- ☐ 体温が35度台と低い

「夏ってただ過ごしているだけで十分汗かくから健康的」なんて思っている方！老廃物はたまる一方…

このタイプにオススメの対策は…

ホットな環境で運動→発汗

運動をしないでかく汗は、深部体温が温まっていないことから、血液やリンパの循環が促進されていない可能性が。これでは毒素排出機能が低下し、老廃物はたまる一方…また、血液中のインスリンやグルカゴンの流れも滞り、代謝活動や血糖値のコントロールが機能してくれません。やはり、夏もスタジオでしっかりとカラダを温めながらレッスンを受けて、“巡りの良い”カラダを目指しましょう。

オススメプログラム
- ヨガベーシック
- リンパ＋ヨガ
- 骨盤調整ヨガ
- インナービューティーヨガ

など

落とし穴その3 ☑ スキンダメージ型

check!
- ☐ アイスなど甘い物の間食が多い
- ☐ そうめんなど炭水化物の食事が多い
- ☐ 日光のあたる場所にいることが多い
- ☐ 肌の黄ばみ、たるみ、シワが気になる
- ☐ 暑くて運動不足気味

「夏は肌がべたべた…スキンケアは簡単にすませよう♪」という方！お肌は老化しているかも…

このタイプにオススメの対策は…

深い呼吸と紫外線対策で“糖化”予防

夏は表面的に汗をかくことで、肌が潤っているように感じることが多い季節。でも実は食生活の乱れ、紫外線、運動不足など肌の老化を促す要因がいっぱい。肌の老化の原因となる“糖化”を防ぐには、カラダの内側と外側からのケアが大切。内側のケアとしては、深い呼吸を意識しながらレッスンを受けて、体内にある糖を正常にエネルギーとして消費すること。そして、外側からのケアとしては、紫外線対策。内側と外側からの対策を行って、露出の多い夏も“美肌”で乗り切りましょう。

オススメプログラム
- ヨガベーシック
- リンパ＋ヨガ
- インナービューティーヨガ

など

監修 城所 恵美　MEGUMI KIDOKORO

ヨガ&エクササイズインストラクター /トレーナー
ヨガレッスンのみならず、ダンス、骨盤調整トレーニング、リズムエクササイズなど幅広いインストラクションを行う人気インストラクター。現在は、LAVAビレッジ伊豆高原にてダイエット合宿のプログラム開発・指導を行うほか、人材育成や新規プログラム開発にも携わる。女性誌などでヨガ企画を監修するなど、メディア出演も豊富。

ポーズ監修・モデル 羽柴 友紀子　YUKIKO HASHIBA

ヨガインストラクター /トレーナー
チアリーディングとチアダンスに取り組んでいる中で、ダンススキル向上の一環として、LAVAでヨガと出会う。日暮里店、綾瀬店、北千住店のインストラクターリーダーを歴任し、LAVAを広めていくことに従事。LAVA大会にて優秀インストラクターを２大会連続受賞。現在はヨガトレーナーとして、ヨガを通して心身ともに解放され、より自分らしく輝くためのレッスンを心掛けている。

よりよい
スタジオを目指して

第8回 LAVA 大会レポート

LAVAでは“ホットヨガを通じて、一人でも多くのお客様を幸せにする”という企業理念などを通じて、その理念を実現するために全スタッフのマインドを一つにする一大イベント。を掲げています。LAVA大会は個人・店舗別の表彰部門、トップトレーナーによるエキシビジョンもっとホットヨガの素晴らしさを皆様にお伝えできるようLAVA全体で取り組んでいます。

たくさんの
あたたかいメッセージ
ありがとうございます!

インストラクター表彰部門 MVP発表

Top10の発表！各店選りすぐりのトップインストラクターが選出されました。
現在LAVAには500名以上のインストラクターが在籍中。**MVPはその中でも会員様から「もっとも輝いているインストラクター」として選出していただいた上位10名**です。上位に選ばれたスタッフ以外にも、本当に素晴らしいエピソードを数多くいただきました。あたたかいご意見を頂戴し、あらためて感謝申し上げると共に、さらにご満足いただけるレッスンを行えるよう、スタッフ一丸となって努力してまいります。

1位 重冨（しげとみ） 美希（みき）（EX新宿東口店）

受賞の感想

本当にありがとうございます！ 今年の1月に店舗を異動して、新しい環境の中で新たなLAVA会員様との出会いばかりでしたので、とても嬉しいのと同時に少し驚いています。「自分と向き合う時間を作ることで視野が広がる。そして自分にも他人にも優しくなれる」。私自身が感じていることですし、会員様を見ていても思うことです。周りの方々からいただくたくさんの幸せを広められるよう、これからも努力していきたいと思います。引き続きよろしくお願いします！

会員様からの推薦コメント

重冨インストラクターのレッスンに出ると、**出来なくてもやってみよう**という気にさせてくれます。重冨インストラクターの**エネルギー**が伝わって来るからだと思います。

強さとしなやかさの二つを兼ね備えたインストラクターで、見ているだけで感動してしまいます。明るく、元気に、一つ一つの動きを大切にする方だと思います。それが、ちゃんと伝わってきます。

2位 細川（ほそかわ） 貴子（たかこ）（自由が丘店）

受賞の感想

LAVA会員になってカラダが変わり、インストラクターになって心が変わり、皆様に出会って世界が変わりました。ヨガを通じてたくさんの方々と時間・空間・幸福を共有できる幸運に心から感謝をしています！本当にありがとうございました。

会員様からの推薦コメント

失恋して何もできなかった時、細川先生のレッスンに入りました。レッスン前に先生と目が合った瞬間自分でも何故だかわからないけれど、すごい笑顔でお互いに笑っていました。その後こっそり涙しながらレッスンを受けました。その事を先生に伝えると、**「ヨガには心と身体の治癒力がありますよ」**と教えてくれました。とても辛い時期でしたが、**先生のレッスンには通い続けました。**

3位 鮑子（あびこ） 麻衣（まい）（町田店）

受賞の感想

本当に嬉しく思います。スタジオに足を運んでくださる会員様達の、たくさんの笑顔を見られることが私のエネルギー源です！ これからもたくさんの笑顔に出会える様頑張ります。本当にありがとうございます。

会員様からの推薦コメント

ダイエット目的で入会したLAVAで、がむしゃらにレッスンを受け始めました。でも、鮑子さんのレッスンを受けていると、**気持ちがすっと優しく穏やか**になり、本当に毎回気持ちがいい時間を過ごせます。1年弱続けて、少しづつ**目標体重に近づいて**います！

4位 市川（いちかわ） 絵莉子（えりこ）［池袋西口店］	5位 今林（いまばやし） 幸恵（ゆきえ）［柏店］	6位 佐伯（さえき） 奈緒（なお）［南大沢店］	7位 加藤（かとう） 美貴（みき）［綱島店］
8位 村上（むらかみ） 景子（けいこ）［自由が丘店］	8位 田中（たなか） 直子（なおこ）［大宮店］	8位 井上（いのうえ） 佳穂理（かほり）［EX新宿東口店］	

当日の様子をダイジェストでご紹介！

MVP以外にも個人、店舗別に5部門の表彰を実施しました。

トップトレーナー主催のヨガとダンスを組み合わせたエキシビジョン。会場が一つになり大変盛り上がりました！

4月に新たにLAVAインストラクターへ仲間入りした新入社員を紹介！

会員様からいただいた、たくさんのありがとうメッセージをご紹介！

LAVA大会当日は、ムービー形式で会員様からいただいた貴重なメッセージをご紹介させていただきました。
ご協力いただいた皆様、本当にありがとうございました。

たくさんの“ありがとう”に囲まれて、本当に嬉しく思います。これからもLAVAは一人でも多くの方にホットヨガの素晴らしさをお伝えすることで“ありがとう”の輪を広めていけるよう、スタッフ一丸となって努めていきます。

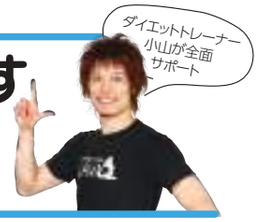
“ありがとう”に囲まれる仕事で、毎日がもっと充実。
あなたも、LAVAインストラクターの仲間入りをして、輝いた日々を送りませんか？

正社員インストラクター募集中！

詳細は、LAVAホームページ
「採用情報」にて!!
☎03-5468-8285（採用担当迄）

リクエストにお応えして！

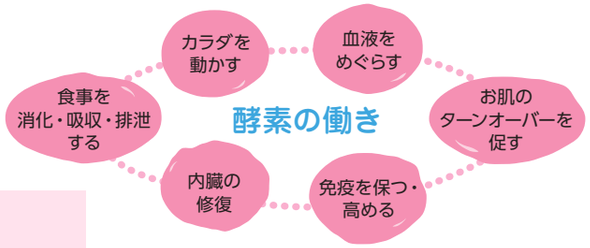
LAVAオリジナル酵素食の登場です



前々号・前号と連続してご紹介してきた酵素。「もっと知りたい」というお声と共に、「レッスン後に手軽に食べられる酵素食を商品化して」とたくさんの熱いリクエストをいただきました！そんな声にお応えして、LAVAが総力をあげてオリジナル酵素食をプロデュースしました。

前回までの復習 酵素の働きについて

前号では、**酵素とは「生命の活動（＝代謝酵素）や、食物の消化（＝消化酵素）などに使われる」生きていくうえで必ず必要**なとても大切なもの。また、カラダの中で作られる酵素の量には限界があるので、**足りない分は食物で補わなければいけない**とお伝えしました。



つまり・・・

代謝を上げてダイエットを成功させるためには、食物で代謝酵素を補うことがポイント！

ホットヨガをする方のために生まれたダイエット酵素食

「LAVA式 ダイエット酵素」

店頭でいよいよ発売！

6/21(木)～

450円（180g）

この商品のココがスゴイ！

- レッスン後すぐに食べられるゼリータイプ！
- レッスン後の温まったカラダと相性抜群！
- おにぎり2個分のボリューム感でわずか45Kcal！

小山も商品開発に携わりました。

ダイエットをしたい会員様から、よく「レッスンの後に何を食べていいかわからない」というご相談を受けます。そんなこともあり、前々から絶対酵素食品がいい、かつすぐに食べられる手軽なタイプがいいと考えていました。そして、生まれたのがこのゼリー。チューブタイプでそのままツルッと補給できる形状には特にこだわりました。酵素は40℃前後で最もその働きが活発になると言われています。レッスン後の温まったカラダは、まさに酵素と相性抜群。健康食としても是非おすすめです！

先行モニターの方の93%がダイエットに成功しました

山口 百合(仮名)さんの場合（38歳／身長162cm）

1ヶ月間朝食を置き換えた結果…

1ヵ月で -3kg

体重 57.6kg⇒54.6kg

ウエスト -9.5cm

71.5cm⇒62cm

感想

おいしくて飲みやすい！

小林 綾子(仮名)さんの場合（34歳／身長172cm）

1ヶ月間、週3回夕食を置き換えた結果…

1ヵ月で -2.2kg

体重 58.6kg⇒56.4kg

ウエスト -10.5cm

76cm⇒65.5cm

感想

お通じもよくなって体調もいいです！

皆さんも酵素食を実践して、スリムボディ&若々しさを手に入れましょう♪

小山 圭介 KEISUKE KOYAMA

LAVAビレッジ伊豆高原館長 / チーフダイエットトレーナー / ウォーキングインストラクター

ホットヨガスタジオLAVAにてダイエットプログラム開発職を経て、2009年LAVAビレッジ伊豆高原を立ち上げる。独自の「やせ脳」理論から誰でもできて続けやすいダイエットプランをもとに多数のプランを開発。「世の中の女性を美しくする」をモットーに、明るく熱意あるインストラクションが人気。さらにLAVAインストラクター育成や雑誌の監修等、マルチに活躍している。

連載企画・第4回

ヨギーニのための柔軟性アップ法！

今回は、会員様アンケートで質問が多く寄せられた、「股関節」と「ひざ」の柔軟性を高める方法と、夏にウレシイ“美脚”効果が期待できるストレッチをご紹介します。

アンケートにてご投稿いただいた、会員様のお悩みを小林邦之先生が解決！

A様のお悩み

「股関節」が硬いのが悩み。脚を開いても閉じても前屈が苦手です。

先生の回答

よく受ける質問です！「股関節」が硬い原因としては、「股関節」の他、つながっている「お尻」「背中」「太もも」が硬いことが考えられます。そんなA様には下記でご紹介している「**コンパスストレッチ**」が特にオススメ！また、直接関係していると一見思わないかもしれませんが、「お尻」「背中」「太もも」などもケアしてくださいね！

B様のお悩み

「ひざ」が伸びない。両足を上にあげるポーズ（すきのポーズ）の時とても辛いです。

先生の回答

「ひざ」が伸びない、ということは、「ひざ」とつながっている「もも裏」や「ふくらはぎ」がつっぱってしまうことが原因と考えられます。そんなB様には下記でご紹介している「**シューズブロック**」が特にオススメ！また、「ひざ」を無理に伸ばそうとするのではなく、「もも裏」や「ふくらはぎ」の柔軟性を高めながら徐々に伸びを感じていきましょう。

やわらカラダへの第1歩！

キレイに魅せるコツをつかもう

「股関節」と「ひざ」の柔軟性アップも叶う！“美脚デザインストレッチ”

股関節の柔軟性アップ&むくみ改善！ コンパスストレッチ

1. 片脚のすね全体をイスにのせます。
2. 脚幅を少し広くして、そのまま腰をまっすぐ下におろします（約30秒間キープ）A。
3. 反対側も同様に行います。

ストレッチ中は、自然に呼吸を続けましょう！

point

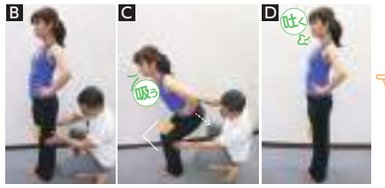
お尻が後ろに引かないように、鼠径（そけい）部を前に突き出す意識で行って！リンパの流れが良くなって脚全体がスッキリ細く♪

体験したのは、LAVA会員の山田恵子様(仮名)（32歳）

悩みの太ももを、ストレッチを実践してほっそりさせたいと思います！

内ももをスッキリ細く！ タオルスクワット

1. つま先をそろえてまっすぐ立ちます。
2. タオルをひざの間にはさみますB。
3. タオルを落とさないようにしっかりとはさみながら、脚が「くの字」になるくらいにお尻を後ろに引いたら、元に戻ります（10回繰り返す）C~D。



point

常に内またを意識して！太ももの内側（大腿内転筋）の引き締めと股関節周辺の筋力アップに期待♪

ひざ裏の柔軟性アップ&O脚改善！ シューズブロック

1. 浅めにイスに座ります。
2. ひざから脚首にかけて10点指圧法（10等分）でつぼ押しします E。
3. 脱いだ靴をつま先を内側に向けて置き、その上に脚をのせます F（30分～1時間程度キープしたら、行った時間分休憩して繰り返す）。

ストレッチ中は、自然に呼吸を続けましょう！

point

イスに座る際には、猫背にならないように！坐骨で座ることを意識して。股関節が正しい位置に戻る、ひざが伸びてくるなどの効果が♪

股関節やひざの柔軟性がアップすると、ポーズが深まりレッスン効果がグンとアップ！

開脚のポーズ

もも裏をより伸ばせるようになり、血液循環が促進されると、女性ホルモン分泌活性化。→さらに生理痛緩和！

ガス抜きのポーズ

股関節の圧迫&開放と、もも裏の伸びが良くなることで、むくみ解消→もっと下半身スッキリ！

半月のポーズ(前屈)

背面（首の後ろ～ふくらはぎ）の柔軟性が高まることで血液循環が促進され、脳へ酸素がより行き渡り、リフレッシュ効果もっとアップ！

アナタの質問にも小林先生が誌面上で答えてくれるかも!?
アンケートにて質問募集中！ぜひご応募ください♪

PC
http://ws.formzu.net/fgen/S1847631/

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。

元気をつなごう運動

元気が届きますように。

東日本大震災復興支援レポート

2012年2月末時点で、皆様からお預かりした東日本大震災の復興支援金は、4,527,218円となりました。多大なるご協力をいただき、誠にありがとうございました。こちらの寄付は全て認定NPO法人「世界の医療団」が行っている東北支援活動『ニココロPROJECT』に寄付させていただきました。

震災から1年以上経過してもなお、癒えない心の傷により、健康被害に遭われている方々が多くいらっしゃいます。
『ニココロPROJECT』は、そんな方々に対して精神科医・看護師によるメンタルケアや、財団法人明治安田厚生事業団体力医学研究所の専門家らによる運動を提供することで、直接的に心とカラダの元気を取り戻してもらう活動をしている団体です。世の中の多くの方々が復興のためにできることを考え、いろいろな形で支援を実行している中、日頃からヨガを通して直接的に心とカラダの健康増進に尽力しているLAVAとして、最もLAVAらしく支援できる方法は何かを考えた時に出会ったのが、LAVAと思いを同じくする『ニココロPROJECT』の活動でした。一日も早く、そして一人でも多くの方々に元気になっていただけるよう、これからもLAVAは支援を続けていきます。

NEW OPEN 新しいお店が仲間入りしました

池袋東口店（東京都） 2012.5.5（土・祝） OPEN！

- 各線 池袋駅 東口（西武口）より徒歩2分
- 各線 池袋駅 43番出口より徒歩1分

大好評の池袋西口店に続き、池袋エリアに2店舗目をOPEN！皆様とのコミュニケーションを大切に、心地よいお店作りを目指しています！

梅田店（大阪府） 2012.5.7（月） OPEN！

- 各線 梅田駅より徒歩5分
- 各線 大阪駅より徒歩5分

2スタジオ完備の梅田店はプログラムが充実♪
また、関西エリア初の男女共用スタジオなので、カップルやご夫婦の方にもお楽しみいただけます！

他にも新店ぞくぞくOPEN予定♪ ※2012年5月現在

天王寺店（大阪府） 2012.6.1（金） OPEN！

- 各線 天王寺駅・大阪阿倍野橋駅・天王寺駅前駅より徒歩1分

志木店（埼玉県） 2012.6.14（木） OPEN！

- 東武東上線 志木駅 東口より徒歩2分

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、「こんな時どうしたら良いの？」にお答えします。

急に予定が空いたからレッスンを受けたいけど、準備をしていない！

そんな方のために、『レッスンセット』をご用意しています！思い立った時に気軽に通っていただけるよう、【お水（1ℓ）・バスタオル・フェイスタオル・レンタルウエア上下の4点合計980円】を500円でご利用いただけます。
※京都桂店・奈良駅前店・西荻窪店・元住吉店は除く

登録店舗以外でレッスンを受けたい時はどうしたら良い？

通常1回券が必要な【マンスリーメンバー・ライト/petit会員様】にも登録店舗以外のレッスンを気軽にご受講していただけるよう、【他店利用料】を設定しています。
1回300円～800円の【他店利用料】をお支払いいただくことで、ご登録店舗以外でもレッスンを受講することが可能ですので、機会のある方はぜひご利用ください！
※関西エリア全店、西荻窪店、元住吉店は除く

マンスリーメンバーを一度解約すると、再開する時に登録金がかかるの？

はい。改めてマンスリーメンバーにご登録いただく際は、【登録金5,000円※】を頂戴いたします。数ヶ月お休みをしたいという場合は、休会制度もご用意しているので店頭でお気軽にご相談くださいませ。
店舗によってはキャンペーンを行っている場合もあるので、再開する際には一度ご利用店舗の状況をご確認ください。
※カラダデザインマンスリーメンバーの場合は20,000円

編集部より

LAVA Lifeはおかげ様でこのVol.5で一周年を迎えました。お読みいただいている方、アンケートに答えてくださる方、本当にありがとうございます！また、いつも制作にご協力いただいている、小林先生、小山トレーナー、城所トレーナー、羽柴トレーナー、店舗スタッフの皆さん、本当にありがとうございます。この場を借りてお礼申し上げます。これからも、会員様にもっとホットヨガを、LAVAを好きになっていただける内容をお届けできるようがんばります！
写真は今号の表紙撮影の時の様子。この日はゴールデンウィークの最中！都内某公園（後ろは東京タワー♪）で、太陽のパワーを感じながら気持ちよくヨガをした後に撮影しました♪

「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/S1847631/
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/