Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.12
Spring. 2014

めぐみ先生と
一緒にトライ!

新企画★LAVA Lifeで お悩み解決レッスン

お腹まわりをシェイプアップ!

キュキュッと

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。

新企画!!

めぐみ先生と一緒にトライ!

LAVA Lifeで お悩み解決レッスン

あなたがヨガに求めるものはなんですか?
ヨガを通して、
解決したいお悩みはありますか?

答えはきっと、十人十色。
お悩みの解決方法もきっと、一人ひとり違うはず。
ここではその一例として、トレーナーのめぐみ先生がスペシャルプログラムを考案します。

城所恵美。人材育成や新規プログラム開発などを行う。一人ひとりのコンディションを見極めた的確なダイエット指導に定評があり、宿泊型ダイエット施設「LAVAビレッジ伊豆高原」のプログラム構築にも携わる。

LAVAに寄せられるお悩みランキング

LAVA会員様にアンケートを実施。あなたがホットヨガを始めたきっかけは? 解決したいお悩みについて教えていただきました。

※2012年12月実施(回答数2,738名)

1位	シェイプアップをしたい
2位	汗をかいてデトックスしたい
3位	ストレスを解消したい・リフレッシュしたい
4位	運動不足を解消したい
5位	リラックスしたい・癒されたい

そのほか、こんなお悩みも…!

冷え症や肩こり、便秘などの不調を改善したくてヨガを続けている人も多数。継続的にホットヨガを行うことで、効果を実感しているという声も届いている。そのほか、女子力アップやヨガスキル向上、メンタル強化を目指す人、交友関係を広げたい人なども多い。

今回のお悩み

お腹まわりを シェイプアップしたい!

スリムなお腹に憧れつつも、思うように痩せられず、
もどかしい思いをしている人も多いのでは?
この企画では、そんなLAVA会員様のお悩み解決レッスンに密着!
2週間のスペシャルプログラムを実践していただきました。

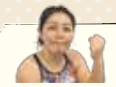
Special Program

スッキリと健やかな お腹になるための2週間!

「お腹まわりがむくみ気味ですね。原因はおそらく、冷えと水分摂取不足。冷えたカラダを温めるために脂肪をまとい、不足しがちな水分を無駄にしないよう、貯め込んでいる状態です」と、めぐみ先生。

ハナさんのお腹に必要なのは、骨格を整えてバランス良く筋肉をつけることと、十分な水分を補給すること。そうして体質を改善することで、ただ細いだけではなく、めぐりの良い引き締まったウエストが手に入るのだそう。

これからご紹介するプログラムは、「お腹引き締めヨガ」「ヨガベーシック」「骨盤調整ヨガ」などのレッスンにプラスして行うと、さらに効果的。まずは2週間試してみましょう!



チャレンジするのは…
ハナさん

昨夏から東京八重洲口店に通い、多いときには週5回のレッスンに参加。「通い始めてから頭痛が減り、乾燥ぎみだった全身の肌がモッチリしてきました。くすみが改善し、目の下のクマも薄くなってきたみたい。次の目標はお腹痩せ!」

START!

好きなポーズから始めてOK!
1日1回、おうちで
チャレンジしてみましょう。

上半身の凝りをほぐす「タオルまわし」

フェイスタオルの両端を持ち、腕を上下させる。お腹の前からスタートし、両ヒジを伸ばしたまま頭の上へ。そのまま後ろへ伸ばして、お尻の下へ。肩甲骨がダイナミックに動くのを意識しながら、5往復繰り返し。

お腹をキュッと絞りこむ「肩入れのポーズ」

両ヒザと右肩を床につける。右手は伸ばして床につけ、左手は天井に向かって伸ばす。肩まわりがストレッチされているのを感じながら、ウエストのひねりを深めていき、5呼吸キープ。逆も同じように行う。

背中の凝りとゆがみを改善「ランジのポーズ」

脚を大きく前後に開き、前になっている脚は、足首の真上にヒザがくるように。後ろの脚は、かかとを上げておく。後ろで手を組んで胸を張り、肩甲骨を寄せた状態で5呼吸。前後の脚を入れ替えて繰り返す。

脚とウエストを美ラインに「ねじったイスのポーズ」

脚を揃えて立ち、息を吸いながら両腕を上げる。息を吐きながらヒザを曲げて、イスのポーズで5呼吸。続いて、胸の前で手のひらを合わせ、上半身をねじって5呼吸。同様に逆サイドにもねじって5呼吸。

次ページへ GO!!

お悩みクリアのための ライフスタイルアドバイス

ヨガのポーズに加えてチャレンジ!
ちょっとした工夫次第で、ポーズの効果が高まります。

食べる

野菜から食べ始め、炭水化物を控えめに

食事のときは、一口目に生野菜を食べるのがおすすめ。「酵素を取り入れられるので、消化効率が良くなります。ごはんなどの炭水化物を少し減らし、肉や魚などのタンパク質を摂って、引き締まった筋肉を作りましょう」

水を飲む

こまめな水分チャージでむくみ改善

レッスン後以外は、あまり水を飲まないというハナさん。「水分が不足すると、カラダが水を貯め込もうとして、むくみを引き起こすことも。一度にたくさん飲まなくてもいいので、ときどき口に水を含むようにしてみて」

お腹を感じる

バスタオルを使ってお腹を意識

ダラリと力の抜けたお腹は、キュッと引き上げた状態を意識して。「お腹を引き締め、肋骨(ろっこつ)と骨盤の間を覆うようにバスタオルを巻いて、20分ほど過ごしましょう。タオルの効果でお腹の感覚に注目しやすくなるはず」

タオルを巻いたまま、デスクワークや散歩をしてもいい。引き上がったお腹に意識を向け、その状態をカラダに覚え込ませる。

歩く

脚をしっかりと使って大股で歩く

小さな歩幅でチョコチョコと歩くクセを、シェイプアップ効果の高い大股にチェンジ。「股関節から脚を動かして、大きな歩幅で歩いてみてください。姿勢が整い、筋肉をしっかりと使えるので、脚とお尻が引き締まりますよ」

つま先で着地して歩くのはNG。かかとから着地し、つま先でしっかりと地面を蹴って歩くと姿勢も良くなる。

2週間試してみました!

スペシャルプログラムを、2週間にわたって実践。
ハナさんによる体験レポートと、めぐみ先生のアドバイスをご紹介します。

背中全体に効く、このポーズ。肩甲骨まわりがほぐれると、骨盤も同時に整ってお腹がスッキリすると教わったので念入りに。右の肩甲骨まわりが凝っていましたが、ギューッと動かしたことで少し和らぎました。

めぐみ先生 お腹を引き上げて、きれいにポーズをとれていますね。カラダの軸が整い、インナーマッスルに効いているはず。効果を高めたいときは、手をもっと上に挙げてみるといいですよ。

レッスンで汗を流した後も、教わったポーズを実践しています。ねじったイスのポーズは、お腹をギュッと絞るような感覚があって、シェイプアップ効果が高そう! 脚とお尻も引き締まりそうです。

めぐみ先生 姿勢が整っていて、バランスがいいですね。お腹をギュッとねじると、カラダ全体が温まる効果もあります。ねじりをさらに深くしたいときは、下になっているヒジを、ヒザにひっかけてみましょう。

今日のメニューは、「はんぺん焼き定食」。普段はあまり生野菜を食べないのですが、サラダを添えて最初に一口。30回噛んでから他の料理を食べるようにすると、ご飯の量を減らしているのに満腹感がありました。

めぐみ先生 野菜たっぷりで品数も多く、ビタミン・ミネラルをしっかり摂れていますね。ご飯も少なめで、消化効率の良いメニューです。加工食品のはんぺんを、豚肉や鶏肉、青魚などに変えるとさらにGOOD!

そして2週間後…

レッスンから2週間後、ウエストを計測したところ、なんと4センチのサイズダウンに成功! スリムになっただけでなく、凝りやゆがみが改善され、姿勢の良いメリハリボディに。汗が出やすくなり、むくみも緩和した。

めぐみ先生 ハナさん、4センチのサイズダウンおめでとうございます! 2週間のチャレンジを通して、体質や姿勢、カラダの使い方がどんどんアップグレードしていきましたね。その変化にともない、カラダへの意識が高まっていったこともすばらしいと思います。カラダも心も好転しているので、2週間目以降はますます成果が出やすいはず。今後もぜひ、続けてみてくださいね。

募集!

お悩みを解決したい会員様をお待ちしています!

あなたの体質や生活習慣などを見極めたうえで、めぐみ先生がとっておきのプログラムを考案。解決までの道のりをサポートします。

次回のテーマは、「女子力アップ」美肌・美ボディを目指します。

挑戦してみたい方は、4月15日(火)までに以下よりご応募ください。

PC または スマートフォン http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html
LAVA HP ▸ トピックス一覧 よりチェック!

最終回

ヨギーニのための素足学!

「外反母趾」をピックアップした第1回、「足裏の肉球」に注目した第2回に続き、最終回のテーマは「ふくらはぎ」。日本人女性に多いと言われる「ダイコン脚」の原因と、そのシェイプアップ方法をご紹介。短期間で効率よく、「カモシカ美脚」を手に入れる秘訣を伝授します!

カラダデザイン プログラムディレクター 小林邦之先生直伝

脚はカラダの土台!

これまで2回に渡り、脚のケアとその重要性をお伝えしてきました。脚がアンバランスであれば、ゆがみやむくみ、不定愁訴などを引き起こすことも。健康な心身を保つうえで、脚は「カラダの土台」と言える存在です。その中でも特に、「第2の心臓」と呼ばれるふくらはぎは主要なポイント。血液の流れは、ふくらはぎの筋肉が収縮し、血液を輸送するポンプ機能が働くことで促されます。つまり、全身の循環のカギを握る大切な部位であり、それゆえに痩せにくいというわけなのです。

第3回目は「ふくらはぎ」をピックアップ!

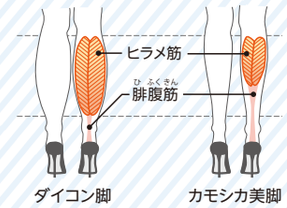
ふくらはぎを構成する主な筋肉は2つ。「ヒラメ筋」と、「腓腹筋(ひふくきん)」です。

日本人女性に多い「ダイコン脚」の原因は、「ヒラメ筋」が大きく張り出すように発達していること。そもそも、農作業などでしゃがみ込む動作が多かった日本人のカラダには、丈夫な「ヒラメ筋」が不可欠でした。DNAにはその記憶が刻みこまれており、現代もその名残で、私たちには立派な「ヒラメ筋」が備わっているんです。(狩猟民族のDNAを持つ欧米女性に「ダイコン脚」が少ないのは、そのためなんですよ!)

そこで効果的なシェイプアップ方法は、「腓腹筋(ひふくきん)」を鍛えて活用すること。現代生活では活躍の場が減ってしまった「ヒラメ筋」に代わり、ふくらはぎの形を美しく見せてくれる「腓腹筋(ひふくきん)」を多く活用するようにスイッチしていくのです。

「腓腹筋(ひふくきん)」を鍛えてうまく使えるようになると、ぽってりとしていた「ヒラメ筋」がスリムに。足首がキュッと引き締まった、しなやかな美脚が手に入ります。

「ダイコン脚」と「カモシカ美脚」の違いとは?



「ダイコン脚」のシルエットを作っているのは、大きく張り出したヒラメ筋。ヒラメ筋の代わりに腓腹筋(ひふくきん)を発達させると、すっきりとした「カモシカ美脚」になる。

ヨガのポーズにも影響が…!

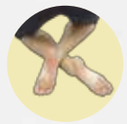
ふくらはぎの筋肉が硬くなっていると、ダウンドッグなど脚の後面を伸ばすポーズのときに、バランスを取りにくくなります。脚全体をしっかりと伸ばし、かかとを床につけてポーズをとるためには、ふくらはぎの柔軟性が必要。腓腹筋(ひふくきん)とアキレス腱にアプローチする以下のエクササイズで、ケアを行いましょう。

美シルエットが手に入る! 「ふくらはぎ」シェイプアップ

ふくらはぎの感覚に注目しながら行いましょう!

アキレス腱ストレッチ

①両ひざを床につき、左右のひざの間隔を肩幅くらいにします。
②左のアキレス腱の上に、右足首を重ねます。
③そのままお尻を下ろし、左のアキレス腱に体重を載せて90秒キープ。
④反対側も同様に行います。



Point 足首を使ってアキレス腱をじんわりと圧迫することで、筋膜をゆるめましょう。アキレス腱がスッと伸びた脚は、スッキリと美しい形になります。体重のかけ方を調整しながら、痛気持ち良いくらいの圧で無理なく行いましょう。

L字カーフレイズ

①背中を伸ばしてイスに座り、ひざを伸ばして床と平行になるように両脚を上げます。
②左右の足指を重ね、つま先を倒します。太ももからつま先までが一直線になるように。
③重なり合っている足指を、互いに押し合わせます。上になっている足指は下へ、下になっている足指は上に向かって、力を入れましょう。
④足指に力を入れたまま、かかとを蹴り出すようにしてつま先を立てたら②に戻します。30回繰り返し、足を逆にして同様に行います。

Point 足指を押し合わせるように力を入れることで、腓腹筋(ひふくきん)を活用しやすくなり、効率的なアプローチが可能に!

アナタの疑問を小林先生に直接質問するチャンス!!
ポーズのこと、カラダのこと、お気軽にご質問ください♪

PC または スマートフォン http://www.yoga-lava.com/info/lavalife.html
LAVA HP ▸ トピックス一覧 よりチェック!
※投稿はfacebookへのログインが必要です

小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴28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。

LAVA Happy Project

聖なるYogini 椎名慶子による ヨガリトリート in 久米島 Report

～涙するほどの感動をあなたに～

2/22(土)～24(月)で開催した『ヨガリトリート in 久米島』。
約130名の会員様にご参加いただき、早朝から夜まで、
大自然を感じながら深いヨガの時間をご一緒させていただきました。

3日間ダイジェストにご紹介♪

オープニングセレモニー

これから始まる期待感で、わくわくドキドキのセレモニー。

サンセットヨガ

この旅1回目のヨガはサンセットヨガ。琉球一美しいと言われる久米島の海はまさに絶景でした。

星空瞑想

冬の久米島の星空は圧巻! ものすごい勢いで輝く流れ星も見ました。

2手に分かれて…

朝ヨガ 1

2日目♪

沖縄にも冬があると実感する中、陰ヨガでじ～っくりほぐしてカラダを目覚めさせました。

島内ヨガツアー

子宝にめぐまれると言われる最高のパワースポットでの瞑想。

はての浜ヨガツアー

童心に帰ってはしゃぎ、そしてチャレンジポーズにも果敢に挑戦。

懇親会パーティ

美味しいお食事、楽しい会話、沖縄音楽と瞑想のコラボレーション・・・
大盛り上がりでした。

朝ヨガ 2

3日目♪

この旅一番の動くレッスン! 自然を感じながら様々に展開するポーズを夢中で取り組みました。

終わりのヨガ

最後の瞑想の時間。この時間になると皆さますっかり瞑想が上手になっていました。

ファイナルセレモニー

キャンドルに火を灯しながらマーラーの授与。皆さまの涙にスタッフも感無量。

こんなにも素敵なお声をいただきました

タイトル通りの“涙するほどの感動”をありがとうございました。

大自然のパワー、人の持つパワーと優しさは、言葉にはできない計り知れないものがあるのですね。この3日間で、カラダ丸ごと感じたことをこれからに活かせていけたらと思います。想像以上の素敵な3日間をありがとうございました。この感動の裏側にはスタッフさんのとてつもない苦労と準備があったのだと思います。そしてホテルの方々の「おもてなし」の心。人を想うこと、人を喜ばせることの原点を見た気がします。本当に皆様に「感謝」の気持ちしかありません。ありきたりな言葉で、他に言葉が見つからないのですが、「ありがとうございました」。このリトリートに参加させてくれた主人を始め、周りの方々と環境に感謝いたします。(N.K様)

肩凝り解消のために始めたヨガでした。

日々のレッスンの中で先生から「感謝」とか「つながり」とかそんな言葉を聞く中では、正直あまりピンときていませんでした。今回はいつもガマンして頑張ってしまう自分へのごほうびとこの先どうやって歩いていこうか悩んでいたので、そのきっかけづくりが目的でした。自分を受け入れること、幸せだと思うようにくせづけること、今日から自分で取り組んでみようと思えました。そして周りの方々に感謝と愛をもって伝えていこうと思いました。久米島で大自然を感じながら肌に心に響く3日間でした。感激が止まらないです!! (H.U様)

感謝と愛で幸せになれる。

私にとって、感謝と愛は涙に直結しているのだと感じました。星空瞑想で、島内で、最後の瞑想で泣きまくった3日間です。インストラクターの方々の溢れる愛をたっぷりいただきました。LAVAそのものにもとても感謝しています。これからもスタジオに通ってイベントやワークショップを通して色々学んで伝えていきたいと思いました。(H.H様)

本当にありがとうございました!!
またお会いしましょう。
by スタッフ一同

参加者アンケートで98%の方が「また参加したい」と回答!

Q また参加したいですか?

大反響のLAVAがプロデュースする『ヨガリトリート』、**次回は7月に茨城県高萩市にある【ヘルスリゾート 天空の庭 天馬夢(あまむ)】にて開催!** 日常の喧騒から離れた広大な自然環境の中でたっぷりとヨガを楽しめます。近日、LAVA店頭で情報公開予定! 乞うご期待ください♪

みんなが気になる!?

ダイエット王子♥小山圭介の日常を丸裸にしちゃいました!

「ダイエット王子」としてテレビや雑誌で大活躍!
数多くの女性の悩みを解決してきたダイエット・トレーナー
小山圭介にON・OFFたくさん聞いてみました!

小山 圭介(こやま けいすけ) **ダイエット・トレーナー**

1975年、静岡県生まれ。LAVAビレッジ伊豆高原ダイエット・トレーナー。音楽業界での仕事を経て、30歳でエクササイズ・インストラクターに転身。パーソナル・トレーナー小林邦之先生に師事。エクササイズやヨガ、ダイエットプログラム開発職を経て、2009年7月ダイエット宿泊施設「LAVAビレッジ伊豆高原」を立ち上げる。
独自のメソッドに基づいたダイエットで、数々の女性のお悩みを解決し、「ダイエット王子」として雑誌やTVなど多数のメディアで活躍中。

TV出演

2013年5月31日〈フジテレビ〉
人生の正解TV～これがテッパン! 出演
2013年8月19日〈朝日放送〉
おはよう朝日 出演

掲載雑誌

2013年3月10日 **レタスクラブ**
2013年12月27日 **すてきな奥さん**
他多数

報知新聞【ダイエット王子の美トレ塾】

2013年11月19日
～整腸、便秘 整腸のためのねじるポーズ～
2013年12月24日
～美トレまとめ～

出版本

3週間でウエストがマイナス7cm!
巻くだけバスタオル・ダイエット (TJMOOK) [大型本]
美腹巻くだけさらしダイエット(GAKKEN HIT MOOK)

Question ON お仕事

ズバリ! ダイエットの極意とは?

「1人でやらない!」これに尽きます。1人で精神論だけで頑張ろうとする方法、これ実は成功率がものすごく低いんです! だから、「○月までに○キロやせます!」と宣言したり、友達とダイエットタッグを組んで、毎日の体重や食事や運動を報告し合ったりするのが、確実にやせるための方法だと思います!

一日の生活スタイルを教えて!

合宿が無い日は6時頃起床。朝はコラムを書いたりダイエットメソッドを文書化したりというクリエイティブな仕事をすることが多いです。もしくはトレーニングをします!日中は取材を受けたり、勉強&自分の心身を整えるために、マッサージ・整体・パーソナルトレーニング・パーソナルコーチングなどを受講しています。伊豆合宿の日は、朝から夜までレッスン&ダイエットサポートをしています!

今後も女性のお悩みを解決するべく、今注目している事・モノは?

ズバリ、【大転子】です! 下半身が太いのが悩みで…と、かなり多くの女性から相談を受けます。この主な原因は、太ももの骨の【大転子】という部分が外に張り出しているからなんですね。日常生活で、外側重心で歩いていたり、お腹の力が抜けて過ごしていたりするなど、色々な要因で張り出してしまってかわいくない下半身を作ってしまっているんです。この【大転子】を正常な位置に戻す取り組みをすると、美脚はもちろん、骨盤回りも整い姿勢も良くなり、代謝が上がるんです! 今、「大転子ダイエット」というメソッドをまさに構築中なので、これがまとまったら、本当に女性のためにお役にたてる取り組みにできると思います!

Question OFF プライベート

日頃から気をつかっている事はありますか?

食事と運動!はあたり前なので・・・
●まわりのせいにしない、つまり自力本願で過ごすこと!
●良くない出来事もプラス転嫁しちゃうこと!
●ずっと口角を上げていること! ・瞑想状態※を作ること!
※僕は野球の素振りとストレッチしている時に

とても若々しくイケメンな小山さんですが、ズバリ秘訣は?

わ～♪ ありがとうございます♪ 実は自分の年齢設定を、10歳若くしているんです(笑)実年齢は38歳なのですが、自分が28歳だと思い込んで生活しています! 28歳のプロポーション・運動能力・お肌・バイタリティー・挑戦心・ファッションなど。年上の方と過ごす事も大変勉強になりますが、若い方たちと徹底的に時間を共にする事も大切ですね!

素敵だなぁと思う女性像は?

僕は≪内面≫が一番の重要ポイントですね。心に脂肪がついていなくて、内側が可愛い・素敵だと思わない限りは、どんなに外見が綺麗でもNG! もちろんそのうえで外見も磨いている方も素敵です☆女性は≪美しさ≫を磨いていくとどんどん綺麗になるのが分かるから、本当に羨ましいな～って思います。ボク、いつも「女の子になりたい」って思いますもん(笑)

お休みの日はどんな事をして過ごしていますか?

草野球の試合、ゴルフの練習&週1回ホームコースでのラウンド、などです。リラックスモードになるのは、愛犬ミルクと遊ぶ時♪ お酒を一人で飲んでいる時♪ ですね。また、ダイエットサポートは趣味の1つなので、ドライブしながら、またはカフェなどで常に「どうやったら人はやせるか」を考えています(笑)

さすが【ダイエット王子】ですね! 自身の健康や美容はもちろん、「女性を美しくするにはどうしたら良いか?」についても常に考えていました。
近日「大転子ダイエット」について、嬉しい発表があるかも!?
王子がLAVA店舗に来たらぜひ会いに来てくださいね★

通いやすさUP ⇧　お得感UP ⇧⇧　効果実感UP ⇧⇧⇧

“プラス1”制度はじめます

4/1(火) ご利用 START!

ご利用店舗が1店舗に限られていた【マンスリーメンバー・ライト/プチ】プランが、2店舗までご利用いただけるように！ 他店利用料がかからずに2店舗使えて、よりレッスンをご受講いただきやすくなります♪

“プラス1”制度ってナニ？

現在ご登録いただいている店舗（メイン店舗）に加えて、“プラス1”店舗を設定いただくことで、2店舗をご利用いただけるサービスです。

今まで・・・

メイン店舗　マンスリーメンバー・ライト/プチ ご登録店舗を利用

＋

4/1（火）以降・・・

プラス1店舗　通いやすい、お好きなもう一店舗をセレクト

“プラス1”店舗登録はLAVA店頭で受付中。ぜひご利用ください♪

2店舗通えるって、こんなに便利！

以前は他店利用料がかかったこんな通い方も、これからは月会費のみでOK！

例：会社員A様

平日　会社近くのA店を利用

週末　自宅近くのB店舗を利用

※メイン店舗より“プラス1”店舗の月会費が高い場合は、“プラス1”店舗の月会費にすることで、2店舗ご利用いただけます。※マンスリーメンバー料金内で1日にご受講いただけるレッスンは、これまで同様1日1回までとさせていただきます。※3店舗目をご利用いただく場合は従来通り他店利用料がかかります。※ご登録方法・手数料に関する詳細は店頭またはホームページにてご確認ください。

あなたの？にお答えします

コールセンター通信

会員様よりお問い合わせをいただく各種サービスについて、コールセンター担当者がお答えします。

？ ホームページからメールで問合せをしましたが翌日になっても返信がありません。

お待たせしてしまい、申し訳ございません。ご返信には2～3日お時間を頂戴しています。お待ちいただいてもメールが届かない場合は一度迷惑メールフォルダをご確認いただき、届いていない場合はコールセンターまでお電話をお願いします。

※メールでの回答をご希望の場合は「@yoga-lava.com」のメールが届くよう設定変更をお願いします。

？ 翌月のレッスンスケジュールはいつ分かりますか？

翌月のレッスンスケジュールは毎月16～22日の間に順次更新をしています。システムの都合上、店舗によって更新日が若干異なります。楽しみにお待ちくださいませ。

※都合により上記期間よりも遅れる場合があります。予めご了承ください。

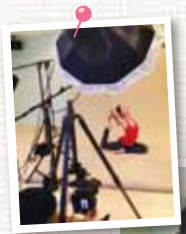
？ コールセンターでマンスリーメンバーのコース変更手続きはできますか？

申し訳ございませんが、コース変更手続きはコールセンターでは承ることができません。お手数ですがご登録の店舗にご来店のうえ、変更開始月の前月15日までにお手続きをお願いいたします。

※解約も前月15日までにご来店のうえ、お手続きが必要です。※15日が定休日の場合は前営業日・営業時間内までにご来店をお願いします。

編集部より

早いもので2014年も4月を迎えます。
4月と言えば、心機一転新しいコトにチャレンジしたくなる時期！ LAVAでも4月は、たくさんの新しい会員様と出逢う季節です。そんな新しくLAVAと出逢っていただいた方にも、すでにLAVAをご愛顧いただいている会員さまにも、この季節にピッタリのヨガ的言葉を贈ります。
皆さまの願いが叶い、幸せな毎日が送れますように。
『イーシュヴァラプラニダーナ（自在神祈念）
自分を信じて動き出そう！ あなたは絶対、大丈夫!!』



新年度に合わせて(?) LAVA Life プチリニューアル♪ 写真は表紙撮影会の様子。

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！

モバイルはこちらのQRコードから

http://ws.formzu.net/fgen/S24667590/

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