

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL. 19
winter. 2016

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。

LAVA人気インストラクターの
ライフヒストリー

HAPPY
LAVA Life
ヨガとの出会いが
私を変えた!



LAVA人気インストラクターのライフヒストリー
ヨガとの出会いが私を変えた!

HAPPY LAVA Life

ヨガには、人を変える力がある。

スタジオに通い始めて、その力を体感した人も多いはず。

この連載では、LAVAインストラクターが歩んできた変化の道のりをインタビュー。

ヨガを続けることでたどりついた、HAPPY LIFEについて教えていただきます。



かたく 頑なだった心身の癖から 自由になり体のコンディションも 人間関係も良好に

「私は悪い子だったんです」と語るのは、穏やかな笑顔が印象的な長野インストラクター。お客様アンケートではトップクラスの満足度をキープし、さらに、店長を務める横浜みなみ西口店は昨年最優秀店舗として表彰された。そんな“良い子”な彼女の“悪い過去”に、ヨガがもたらした変化とは?

PROFILE ● 横浜みなみ西口店店長 長野 碧(31)

前職であるパチンコ店の社員として働く日々の中でヨガレッスンを体験し、ダイエット目的でLAVAに入会。徐々にヨガに魅了され、指導者の道に進む。LAVAのお客様アンケートではトップクラスの満足度を誇る人気インストラクター。昨年は講師としてLAVAFESTAにも参加。

「ヨガを始めて、やっと自分を好きになれたんです」と長野インストラクター。人の目を気にして強い自分を演じなくても、そのままの自分を尊重すればいいと気づいたのだと言う



ヨガを始める前の 長野インストラクターについて聞かせてください。

**終わらない反抗期、15kgも太っていた体……。
今とはまるで別人のようだと言われます。**

左:親への反発心が強く、家出を繰り返していた高校時代。右:「痩せたい」と願い続けていた21歳当時の写真。ヨガを始めてから半年で8kg減、その後はゆるやかに減量して現在に至る

高校生の頃から10年以上に渡って、長い反抗期が続いているような状態でした。高校にはろくに行かず、「クソババア!」と母親に毒づいては家出を繰り返すばかり……。高校卒業後はダンスの道を志したのですが順調にはいかず、パチンコ店に勤務していた8年前にヨガと出会いました。当時の体重は、現在と比べてプラス15kg。内面も外側も、今の私とはずいぶん違いますね(笑)。

ヨガを続けるうちに、
どんな変化があったのですか?

**生活習慣や
周囲の人たちとの向き合い方を見直すようになりました。**

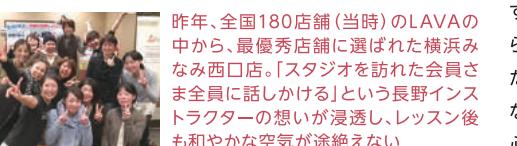
「痩せたい」という動機でLAVAに通いはじめ、2~3ヶ月が経った頃のこと。スタジオの帰り道、自然と笑顔になっている自分に気づいたんです。これまでに体験したことがないような、心身の快適さを感じていたんですね。心と体が整ってくると自然に食事や睡眠などを見直したくなり、生活習慣の改善とともに体のコンディションも良好に。さらに、両親や友だちなど周囲の人たちへの感謝の気持ちも湧いてきて、人間関係も好转していました。



Vのポーズなどでシェイプアップ効果を狙う「お腹引き締めヨガ」。自身もダイエット経験者だからこそ、会員さまの悩みに寄り添った効果的なレッスンを提供したいと考えている



以前の自分を振り返り、「“自分さえ良ければいい”という自己中心的な考えを持っていた」と話す長野インストラクター。ヨガを続けるうちに、人への感謝や思いやりの気持ちが芽生えるのを感じていたのだそう



昨年、全国180店舗(当時)のLAVAの中から、最優秀店舗に選ばれた横浜みなみ西口店。「スタジオを訪れた会員さま全員に話しかける」という長野インストラクターの想いが浸透し、レッスン後も和やかな空気が途絶えない

店長としてスタジオのマネジメントをするにあたり、心がけていることはありますか?

スタジオに集う人たちとの会話を大切にして、温かみのある場所をつくりたいですね。

ヨガが生活の一部になってから、自意識も大きく変化しました。以前は、「人からどんなふうに見られているか」「どうすれば評価されるのか」ばかりを気にしていましたが、次第に「自分らしく、自分にできることをやろう」と思うようになっていったんです。今、私が店長として心がけているのは、会員さまやスタッフとの対話を欠かさず信頼関係を深めていくこと。そして、横浜みなみ西口店をもっともっとアットホームな場所にていきたいと考えています。

今後、特に力を入れて学びたい
テーマがあれば教えてください。

瞑想への理解を深め、心身のさらなる変化を体験していきたいです。

瞑想です。長時間じっと座っていることが苦手であまり興味を持てずにいたのですが、瞑想にもいろいろなスタイルがあり、ポーズの練習やレッスンを通して知らず知らずのうちに瞑想の効果を得ていたことに気づいて、意識が変わりました。物事に集中して取り組めるようになったり、頑なだった思考の癖から自由になれたりしたのは、瞑想のおかげのような気がしています。今後も瞑想を通して、心身ともにさらに成長していきたいと思っています。



LAVA子の ワンポイント豆知識

皆さまは普段物事を選択するときに、どのような基準で答えを決めますか?「こうした方がよさそうだな」「こうするべきだろうな」。そんな思いで選択することもあるのではないでしょうか?もちろん、そうした方が結果的に良い場合もあります。でも、その選択が納得のいくものではなかったとき、モヤモヤが続いたり、選択の結果を人のせいにしてしまったり、後悔することも多くなったりします。

長野さんのお話にあった、「ヨガを続けることで、自分らしく、自分にできることをやろう、と思えるようになった」こと。この考え方、とても素敵ですよね。自分が無理せずできること、自分が本当にワクワクすることを、常に問いかながら選択していく。すると後悔も少くなり、他人のせいではなく他人への感謝の気持ちがわいてきて、自然と毎日がHAPPYになっていきます。ぜひヨガの時間を通して、本当の自分と向き合いながら、自分のワクワクをたくさん見つけてみてくださいね。

LAVA子より



半期に一度のLAVAスタッフの祭典



第15回 LAVA Convention レポート

全国のLAVAスタッフが一堂に会し、その功績を称え合うとともに、「もっと良いLAVAにしていく」ために心を一つにする一大イベント、それがLAVA Conventionです。

LAVAの
事業理念

VISION : 私たちはヨガを通して、一人でも多くの人を幸せにします
MISSION : Practice / LAVAism / Happiness



VISIONを体現した店舗を決定! 最優秀店舗賞

会員様アンケートによる店舗満足度と功績により選ばれた店舗が、プレゼンテーション! 日頃の想いを伝えると共に全国のスタッフにとっても貴重な学びの場となります。



第1位 横浜みなみ西口店

受賞の感想（長野碧 ながのみどり店長より）

このような賞をいただき、本当にありがとうございます。LAVA Conventionのステージに店舗スタッフを上げることが、私の今年の目標でした。その夢が叶い、このような賞をいただけたこと、また私の想いをたくさんの方に伝える場をいただけたことに、感謝の気持ちでいっぱいです。一人ではできないことも、みんなで力を合わせれば大きな結果が出る。これもすべて支えてくださった方々のお陰です。横浜みなみ西口店には多くの課題があり、まだまだ未熟な店舗です。今後も小さなことを大切に、会員様の笑顔が増えるようなお店作りをしてきます!そして日本全国のLAVAが笑顔であふれ、幸せに包まれるよう、今後も邁進していきます!

2位 大宮ラクーン店

3位 鶴見店

4位 福山店

5位 明石店



会員様満足度&実績で総合評価! 最優秀スタッフ賞

優秀スタッフ賞とは、会員様アンケート、実績、日頃のスキルアップ努力などをもとに、総合的に評価されたスタッフを称えるものです。



一般部門 第1位 本田 愛莉(横浜みなみ西口店)



受賞の感想

このような素晴らしい賞をいただくことができ、感謝の気持ちで一杯です。ありがとうございます。横浜みなみ西口店のお客様とレッスンをして、お話をしても笑い合う時間は私にとって最高に幸せで大好きな時間です。私がいつもたくさんHAPPYをいただいている間、ありがとうございます。会員様のことがとても大好きです!会員様や、一緒に働いているスタッフ、周囲にいる全ての方々に感謝しています。これからも会員様により良いレッスンを提供できるように努力し続けていきますので、よろしくお願ひいたします。本当にありがとうございます。

2位 新井 美保(調布店)

4位 飯田 裕佳(市ヶ谷店)

3位 綿貫 奈月(目黒店)

5位 鈴木 さくら(flat長原店)



新人部門 第1位 高田 陽香(東京八重洲口店)



受賞の感想

このような素敵な賞をいただき、心から嬉しく、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございます。私は会員様の笑顔やお声かけに、たくさん元気をいただいています。ヨガを通して皆様と触れ合えること、時間を共有できることは幸せです。いつもあなたたかく接してくださり、ありがとうございます。そして支えてくれる同期の仲間や先輩方、スタッフの皆さんに感謝しています。私が毎日わくわくとした気持ちを持ちながら前向きに過ごせるのは、皆さんのおかげです。これからも大好きな方々と過ごせる毎日を大切に、幸せな気持ちをお遞しできるよう、より良いレッスンが提供できるように精一杯頑張ります。これからもよろしくお願いいたします!

2位 石森 麻衣(大船店)

4位 安念 恵理(本郷三丁目店)

3位 辻 静季(高円寺店)

5位 小川 実納(近鉄八尾店)



全国スタッフ有志によるパフォーマンス
ステージもLAVA Conventionの見どころ。
「Happiness」を体現した感動の
オープニングアクトや、ヨガの新しい
可能性を追求した「TOP GUN」など、
圧巻のパフォーマンスが繰り広げられました!



会員様の“感動エピソード”をもとに選出!

LAVAイズム賞



くぼ あすみ
久保 明日美(札幌駅前店)

受賞の感想

私は常に会員様から多くの学びと幸せをいただいています。日々レッスンに来てくださって、たくさんの笑顔や元気を私達スタッフに与えてくださる。そんな温かな空気感の中に自分がいられるここに、あらためて感謝の気持ちでいっぱいです。これからも人を Happy にすることを心がけ、ひとつひとつ、おごることなく丁寧に進んでいきたいと思います。本当にありがとうございます!



LAVAイズム賞とはLAVAの理念を最も体現し、会員様に満足を超えた“感動”をご提供することができたスタッフに贈られる賞です。

会員様からのメッセージ(一部抜粋)

仕事のトラブルが続き、ザラザラした気持ちを静めるため久保先生のレッスンを受けたある日のこと。先生は入室されると、床に置かれたタオルをそっと、愛おしむように鏡の前に置きました。その姿があまりに優しく、美しく、はっとさせられました。先生の最初のクラスで聞いた「息を吸って…吐いて…」。そう、水が流れ落ちるよう…」という言葉と同じく、ほんの一瞬の動作にすら、流れようの優しさと敬意を込めて向かい合う仕草を見て、心が洗われるようでした。自分がざわめいた気持ちでいれば、仕事を自分自身も大切にできるはずがない。それ以来、何度もこの出来事を思い出し、日々を大切に過ごしています。

※紙面の関係上一部編集させていただいております。



新たなお店で幸せを届けたスタッフへ!

最優秀新店スタッフ特別賞



さとう このみ
佐藤 木乃実(山科店)

受賞の感想

今回最優秀新店スタッフ特別賞をいただき、本当にありがとうございます!私はLAVA Conventionに出ることが夢だったので、とても嬉しいです!会員様そして店舗スタッフに感謝の気持ちでいっぱいです!世界中の人にヨガを知ってほしい、これからも皆様が毎日をHAPPYに過ごせるように精一杯頑張ります!ヨガの楽しさを実感してほしい、という想いでレッスンをしてきました。賞をいただいた後も会員様からたくさん‘おめでとう’を

新店スタッフ特別賞とは、新しくオープンした店舗において、実績や会員様満足度などから総合的に評価されたスタッフを表彰する賞です。



各店の最多得票スタッフを一挙公開!

人気スタッフ賞

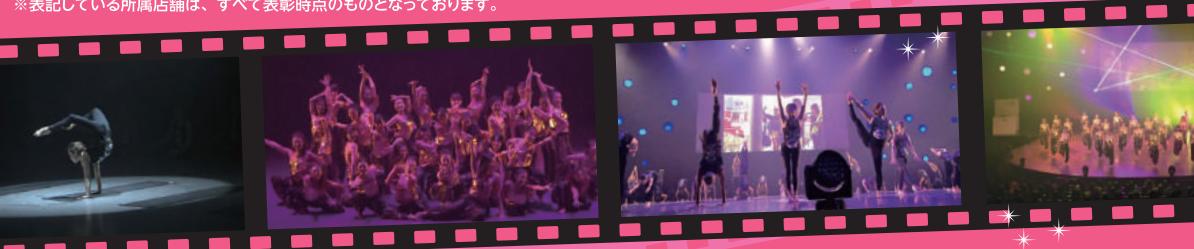
会員様からいただいたアンケートにより各店から選ばれたスタッフを紹介します。ここに名を連ねているスタッフはもちろん、その他すべてのLAVAスタッフが、皆様からの温かいお声に、日々たくさんの元気をいただいています。

*各店名50音順 *2名以上の店舗は同率受賞

[あ行] 青葉台店：加藤幸子／青森浜田店：橋本幸子／赤坂店：谷澤美由美／明石店：平岡茉弥／秋葉原店：増渕理恵／上尾店：神山加代子／渋谷店：田中麻紀子／旭川店：後藤みさ／綾瀬店：西由香里／イオンタウン黒崎店：中村理惠／イオンタウン野々市店：山口果林／イオンタウン駒澤店：井上麻依子／イオンレイクタウン越谷店：山本曜／池袋西口店：神田ゆかり／池袋東口店：堀田菜摘／板宿店：加藤静香／市ヶ谷店：角南真美・藤井友紀・飯田裕佳／稻毛店：栗原理／茨木店：長町久美子／梅田店：明沙津季／浦和店：神山舞／江坂店：飯野華香／恵比寿東口店：岡崎桂子・見島麻由子／扇町店：寺澤夏菜／大泉店：高橋千鶴／大分駅前店：直木玲子／大井町店：長田あかね／静岡店：海野智紗・小川絢子／渋谷店：植松瞳／渋谷クロスター店：芝野可奈子／下北沢店：石井佑果／自由が丘店：中川愛／自由が丘学園通り店：矢島輝／湘南台店：小林祥子／新浦安店：石井しおぶ／新小岩店：柴田美晴／新さっぽろ店：皆川成美／新宿学園店：四村彩乃／大分駅前店：直木玲子／大井町店：白石紗知子／大阪上本町店：武内里紗／大船店：石黒薫／大富店：高橋友子／大富ラクーン店：矢島祥枝／森本店：髪見靖子／岡山店：日種子洋／荻原店：助川亜希・田尻時子【か行】鹿児島天文館店：竹村真紀／香椎店：藤田文／柏店：篠田麻衣子／蒲田店：江畑洋子／上大岡店：平野ちひろ／上石神井店：磯野未来／上福岡店：藤枝由似／川口店：真野千明／川越店：都築祥子／川崎店：中山ひな子／川西能勢口店：森田理恵／内内店：山口真歩／北千住店：藤田麗／吉祥寺店：工藤祥子／経堂店：弦間友梨／行徳店：福森千佳子／京都三条店：坂口真由／京都四条烏丸店：細川恵未／京都モモテラス店：古賀亜由美／京橋店：明石彩衣美／清瀬店：バーブラ・沙良／銀座本店：石井リ奈／錦糸町店：上田聖子／近鉄八尾店：大城瑞季／銀座店：長居店：田中弥生／中野坂上店：榎本澄香／GINZA店：大塚靖世／草津店：藤本優未／国立長原店：久野由佳／ルララこうはく店：矢作瞳／六甲道店：川島美咲【わ行】和光市店：荻原友里／浜松店：本山理実／横浜駅前店：大庭千夏／町田木曾店：手塚瞳／マックスバリュ小牧駅西店：小暮舞／松戸店：金塚浩子／瑞江店：木藤香満の店：岸山さやか／片岸舞子／布施店：岡美由多・多田愛理／二子玉川店：福山さやか／府中店：佐藤愛／船橋店：篠原真弓／flat三軒茶屋店：西羅奈子／本厚木店：吉田衣梨／本郷三丁目店：菊地裕布【ま行】町田店：小泉千夏／町田木曾店：手塚瞳／マックスバリュ小牧駅西店：小暮舞／松戸店：金塚浩子／瑞江店：木藤香満の店：岸山さやか／三鷹店：間野優果／南大沢店：鶴下安奈／武蔵小金井店：閑涼子／武蔵小杉店：土方くるみ／目黒店：綿貫奈月／本八幡店：鈴木綾乃／守口ジャガーワン店：青嶋彩乃／門前仲町店：山崎咲子【や行】八代根岸店：石川絵里加／山科店：奏瞳／大和店：森彩子／横須賀中央店：山本菜穂／横浜西口店：藤田紫乃／横浜みなみ西口店：本田愛莉【ら行】ららぽーと柏の葉店：松原由佳／ルララこうはく店：矢作瞳／六甲道店：川島美咲【わ行】和光市店：荻野麻衣／蕨店：横畠えり子

皆様のご協力にスタッフ一同心より感謝申し上げます。ありがとうございました! アンケートはLAVA公式サイトにて随時受け付けております。次回以降もたくさんのご投票、熱いメッセージをお待ちしております。

*表記している所属店舗は、すべて表彰時点のものとなっております。



総勢600名以上*が参加!

1回完結型瞑想ワークショップ

「NG習慣を捨てる心のダイエット」



※昼の部・夜の部合計

昨年12月2日(水)、渋谷区文化総合センター大和田にて行われた瞑想ワークショップ『NG習慣を捨てる心のダイエット』。今回は、「瞑想に興味はあるけれど、自分にできるかしら…」という瞑想初心者の方を対象に、LAVA Happy Projectアンバサダーである椎名慶子が、瞑想の始め方や練習方法をレクチャー。心のコリや脂肪を落として、スッキリとした気分で生きていくための簡単な方法をガイドしました!

ワークショップの内容を一部ご紹介!

*瞑想とは?

「私たちは洋服が汚れたら洗濯してキレイにします。カラダが汚れたらお風呂に入ります。では、心が汚れたり、傷ついたりしたときにはどうすればいいのでしょうか? そう、そんなときに役立つのが瞑想です!」椎名さんのわかりやすい表現に、瞑想がはじめての方も徐々に理解が深まっていきました。



LAVA Happy Projectとは?
 「一人でも多くの人を幸せに」というLAVAの理念に基づき、スタジオを離れても常に“幸せ”を感じながら、豊かに日常を過ごしていただきたい。
 そんな想いをもとに、2013年11月から始動したプロジェクトです。瞑想・歌・ダンスなど様々な活動を通して、一人でも多くの方に幸せ(=Happy)を届けていきます。

*専用シートでセルフチェック!

ワークショップでは、心が汚れてしまう「不幸せの原因」として「無知」「エゴ」「強欲」「嫌悪」「恐怖」の5つを取り上げ、それらを洗い流す方法を紹介! 果たして今の自分にはどれくらいのコリがあるのか…会場で配布されたチェックシートを利用して、楽しみながら自分の現状を知った上で、「何を変えたいか」に気づいていくプロセスを体験していただきました。



*感謝のメッセージをシェア!

椎名式瞑想では、「姿勢」「呼吸」だけでなく「感謝」も重要なポイント。ワークショップでは実際に、感謝の気持ちを贈りたい相手に対するメッセージを記入し、参加者同士でシェア。いつもはなかなか気づけない気持ちが溢れて涙する方も。会場中があたたかい雰囲気に包まれました。



なんと99.2%の方が「良かった」と回答!(アンケート回答者488名中)

参加された皆さまからのお声♪



担当講師: 椎名 慶子

LAVA Happy Projectアンバサダー。LAVA創設インストラクターとして数々の人気プログラムを開発、1,000名を超えるインストラクター養成に携わる。現在は、渋谷にて「Uttar yoga & healing school」を主宰。幸せに生きるためにヨガ哲学や瞑想、瞑想を用いたヒーリングの指導を行う。



椎名慶子監修

「心が整い、日々生まれ変わるはじめての瞑想CDブック」
LAVA各店にて1,490円(税込)で販売中!

LAVA Online Store

【Healthy】【Beauty】【Fashionable】をコンセプトに、様々な商品をご用意。
今回は、その一部をご紹介…★

Pick up!

はいたら、感動!
プレゼントにも喜ばれる、
心地よいソックス。
ゴム部分が緩やかで
サッとはきやすく、
ずれおちにくい、
ストレスフリーな
ソックスです。



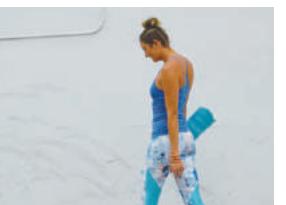
rasox
with best fitting
new shape based on human engineering

- スペシャルなのは、わけがある…。
テーパ構造の、やさしいフィット感。
- Ⓐ 足首や甲のたるみがきにならない。
- Ⓑ 爪先の圧迫感を軽減。
- Ⓒ 足裏にフィットする装着感。
- Ⓓ かかとがずれにくい。



YOGA WEAR

Real Stone



@suria



easyoga
perfecting your life



LAVAオススメ商品

H2 BATH For Yogini



疲れをゆっくり
とりながら、
美容も忘れずに。

Emollient Oil Water For Yogini



冬は髪も乾燥しがち。
シュッと保湿と
香りをまとって。

「冷え知らず」さんの温生姜スムージースープ



LAVAと永谷園の
コラボ商品第2弾!!

生姜は女性の味方。
お湯を注いで、
ポカポカチャージ。

オトクにお買い求めいただける定期購入や、プレゼント用のラッピングもございます。

新商品も続々登場しますので、ぜひこまめにCHECKしてくださいね!

今年も、皆さまが美しく健康でいられますように…★

<http://store.yoga-lava.com>



あなたの？に
お答えします



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。

コールセンター通信



レッスンに対する感想を 伝えることはできますか？

ご予約専用ページにて、各レッスンでの感想を記入できるようになりました！ 皆さまのお声をもとに、よりよいレッスンを提供していきたいと思いますので、どうぞご利用ください。（※インストラクターに投稿者の氏名が伝わることはできません）



レッスンを担当するインストラクターを 知りたいのですが…

たくさんのご要望により、11月1日よりLAVAサイトご予約専用ページにて担当インストラクターの氏名が確認できるようになりました！ どうぞご活用ください。



寒い冬だから、レッスンで汗をかいてスッキリしたいです！

HAKKANがオススメです。ショウガ、トウガラシ、シナモン、黒ニンニクといったカラダあたため成分と、アミノ酸・カルニチン・オルニチンなどの脂肪燃焼をサポートする成分を配合。より汗をかきたい方にピッタリです。
また、同時にエッセンシャルバーム（発汗系ボディーバーム）を使用するとさらなる発汗促進が期待できます！ どうぞお試しください。

* LAVAで一緒に働きませんか？*

巻頭特集の長野インストラクターも異業種からの転職でしたが、LAVAでは中途入社される方のうち、なんと90%以上がインストラクター未経験！ 入社してから充実した研修がありますので、不安に思うことなく、ぜひ気軽にお問い合わせください。私たちLAVAが大切にしている“LAVAism”という考え方とは、「人を幸せにするプロ」であること。あなたも「好き」を仕事にして、一緒に多くの人を幸せにしていきませんか？



詳細は
LAVA公式
採用サイトにて！▶

<http://recruit.yoga-lava.com/>



* LAVA Lifeアンケートにご協力ください *

LAVA Life vol.19はいかがでしたでしょうか？ 今後、皆さまにより楽しんでいただける会報誌を作っていくため、レッスン受講後に配信させていただくアンケートの中に、LAVA Lifeに関するアンケート項目をご用意させていただきました。「こんな特集をしてほしい！」「スマホでも読んでみたい！」など、どんなご意見でもOKです。ぜひ皆さまのご意見をお聞かせください！



Facebook限定の先行情報も不定期配信！
是非チェックしてみてくださいね☆

コチラのQRコードからアクセス!!▶

PC

<https://www.facebook.com/yogalava>

