



LAVA108回年末イベント

ここから始まる未来

in 京都仁和寺・御室会館 12/23(土)

全国で活躍中のトップインストラクターの中から
特に高い評価を得たインストラクターが、
京都仁和寺と長野県・善光寺 大勸進にて、108回イベントを特別開催!



◆ 12/23(土) スケジュール

回数	時間	インストラクター	定員数	タイトル	内容
1回目	レッスン(90分) 9:00~10:30 8:30~受付開始	メインインストラクター 窪田 真帆 サポートインストラクター 林田輝一	50名	108回太陽礼拝 ~最幸の瞑想へ~ ♥強度3.5	京都世界遺産に登録されている仁和寺で行う108回太陽礼拝。呼吸を通してプラナを巡らせひとつひとつ煩惱を手放すように動き浄化。動のあとは瞑想で静の世界へ。座る、寝る、その時の心地よい状態で過ごす静の時間で自身を整える。2024年に向けて最幸の状態へ導いていきましょう♪
2回目	レッスン(60分) 11:00~12:00 10:30~受付開始	メインインストラクター 大城若菜 サポートインストラクター 鈴木茜	50名	ココロとカラダを繋ぐフロアヨガ ~"今"を楽しむ♪~ ♥強度3	ヨガには繋ぐという意味があります。そのココロとカラダを"繋いで"、今この瞬間を全力で楽しみましょう。自分の手と手を繋ぐ、手と足を繋ぐ、足と足をつなぐ。流れるように心地よく動く中、おもしろポーズも登場します♪1年頑張った自分に感謝をし、新年を迎えるために、心身をクリアにしませんか?京都世界遺産のバースポット仁和寺で運氣上昇。良い年をお迎えしましょう。
3回目	レッスン(90分) 12:30~14:00 12:00~受付開始	メインインストラクター 林田輝一 サポートインストラクター 武田実華	50名	888年創建仁和寺で2024年へ 願いを込めて一新・108回太陽礼拝~ ♥強度3.5	888年に創建された京都仁和寺で2024年に願いを込めて太陽礼拝を。888という数字は強運を表す数字で、この数字に巡り合い恩恵を受け取り、2024年をさらに輝かしい1年にしましょう。そして!この年末イベント限定の新・太陽礼拝を108回行います!今まで体験したことのない太陽礼拝で新しい1年を迎える準備をしましょう♪
4回目	レッスン(60分) 14:30~15:30 14:00~受付開始	メインインストラクター 鈴木茜 サポートインストラクター 窪田 真帆	50名	カラダトノウ ~極上の私に出逢う2023~ ♥強度2.5	のんびりしたお寺の空間で日頃使っている自身のカラダに感謝の気持ちを込めて過ごします。前半はゆったりと背骨を中心にほぐして心を穏やかに。後半はツイストのポーズをメインにカラダの中心背骨にアプローチをかけてカラダを整えていきます♪2023年自分自身をカラダを整えて極上の時間を過ごしませんか?
5回目	レッスン(90分) 16:00~17:30 15:30~受付開始	メインインストラクター 武田実華 サポートインストラクター 大城若菜	50名	108回太陽礼拝活力みなぎる 太陽礼拝~純粋な自分へ~ ♥強度4	煩惱の数といわれる108回、感謝を込めて太陽礼拝を行います。呼吸に合わせて動き続ける爽快さ、没頭する心地よさを味わいます。また、カラダを使うお楽しみポーズも登場。童心にかえり、新たな自分で新年を迎えましょう。クラス後は、"何でも出来る気がする"、そんな活力が湧いてきます。

◆ スーパートップインストラクターご紹介



スーパートップインストラクター

林田 輝一

ヨガを通して健康であることの尊さを再認識、優しさや穏やかさを感じられるレッスンを日々提供中。11月にはLAVA初となる海外タイチェンマイリトリート満員御礼にて開催。



スーパートップインストラクター

窪田 真帆

ヨガを続けていく中で自分のカラダが楽になり、心も軽くなって日常も過ごしやすくなることを実感。自身の変化・経験のもと、人々にもこのようなヨガの恩恵を広く伝えるべく、ヨガの学びを深めている。地元富士山を中心にヨガを楽しむ富士山部主催。



スーパートップインストラクター

大城若葉

「ヨガで楽しく、子どもにかえろう」をテーマに、基礎から楽しく学び、チャレンジできるように導くレッスンが人気で、参加者のやる気を起こさせるリード力や全員が笑顔で過ごせる雰囲気作りを得意としている。逆さま部主催。



スーパートップインストラクター

鈴木 茜

人を惹きつける明るい人柄と、優しい声で聞く人の心を癒す。背骨の動きにフォーカスした指導を得意とし、その人本来の柔軟性が取り戻せる、自律神経のバランスが整い、心身が健やかになる、といった点でお客様から高い支持を得ている。



スーパートップインストラクター

武田 実華

たのしいって幸せ!どんな境遇でも「楽しんだもんがち」が人生の基盤となり、長年店長として勤務。身体的特徴を捉え、多種多様性を重視しながら良いところを惹きだすスキルが高い。柔らかい言葉選びで、一緒にいると落ち着く、愛溢れる人柄が魅力的。

今年も頑張った自分に特別なひとときを



◆ 開催場所：京都仁和寺・御室会館

◆ 料金 ※全て税込

早割プラン 申し込み期間：10月23日～12月3日

3レッスン：21,000円

2レッスン：15,000円

1レッスン：8,000円

定価プラン 申し込み期間：12月4日～12月18日

3レッスン：27,000円

2レッスン：19,000円

1レッスン：10,000円

料金に含まれるもの：レッスン代・特別御朱印

■ご予約方法

下のQRコード申し込みフォームからご予約くださいませ。※店頭ではご予約できません。

■お支払い

メイン店舗にて締切日までにしてお支払い完了をお願いします。レシートをイベント当日はご持参ください。※イベント当日のお支払いはできません。

■注意点

- ①イベント当日現地でのお支払いは出来ません。②イベント当日は、レシートをご持参ください。③当日は撮影が入ります。④個人ロッカーはございません。貴重品はご自身のお近くにて保管ください。⑤ご参加者の方だけに、当日のお写真販売を予定しております。

■キャンセルポリシー ※お客様都合の返金は、返金手数料はお客様ご負担です。またお客様都合により返金取り消しはかかる場合にも出来かねます。

・12月10日までのキャンセル：無料 ・12月11日以降のキャンセル(当日の無断キャンセル含む)：100%

天災、担当IRの病気・事故、交通機関の不全、設備不良等の止むを得ない事情により、運営側の判断によって、

イベントを中止、・内容・担当IR等を変更する場合があります。なお、これらの場合でも、返金はできません。

■お持ち物

ヨガマット(レンタルはありません)、会場は暖房完備ですが寒くないように羽織をご持参ください、汗拭きシート、飲み物、会場内でのお食事はできません。

■お問合せ

非会員様もご参加可能です。お申し込み時にその旨の記載をお願いいたします。

メールアドレス：event_retreat@lava-intl.co.jp

※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。

※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。

ご予約はこちらから

ご予約は右のQRコードにてご予約お願いいたします。
こちらのイベントに関するお問合せはevent_retreat@lava-intl.co.jpまでご連絡ください。
※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。
※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。





LAVA108回年末イベント

ここから始まる未来

in 善光寺大勸進 12/30(土)

全国で活躍中のトップインストラクターの中から
特に高い評価を得たインストラクターが、
京都仁和寺と長野県・善光寺 大勸進にて、108回イベントを特別開催!

年末だけの
特別なイベント



和太鼓×ヨガの
スペシャルコラボも!



◆12/30(土) スケジュール

	時間	インストラクター	定員数	タイトル	内容
1回目	レッスン(90分) 9:00~10:30 8:30~受付開始	メインインストラクター 大城若菜 サポートインストラクター 窪田真帆 うちヨガ+配信予定(有料)	50名	108回太陽礼拝 かるやかな自分で福をよびこむ ♡強度3.5	このクラスではちょっとしたカラダの使い方の意識で太陽礼拝を行います。意識というのは、「肩を動かす」というものです。肩には邪気が溜まると言われています。肩を大きく動かし、汗を流し、良い年を迎えられるよう気の通りを良くしましょう。胸もひらかれ、気持ちも上向きに。かるやかな心身を年を締め、福をよびこみましょう。
2回目	レッスン(90分) 11:00~12:30 10:30~受付開始	メインインストラクター 窪田真帆 サポートインストラクター 大城若菜	50名	アナトミック骨盤ヨガ ~2023年のわたしへ感謝~ ♡強度3.5	テーマは2023年の自身への感謝。2023年振り返りどんな1年でしたか?今の自分がここにいることへの感謝をこめて、ひとりひとりが自分への想いをこめて丁寧に動き続ける。楽しいこと、辛いこと1年間色んなことがあったはず。その時を過ごし乗り越えてきた自分へ感謝しながら愛のある90分を共に過ごしましょう。
3回目	レッスン(90分) 13:00~14:30 12:30~受付開始	YUTA & WAKANA うちヨガ+配信予定(有料)	70名	スペシャルコラボ 和太鼓の生演奏とフローヨガ ♡強度3	海外でも活動経験のある和太鼓奏者とのコラボイベント。和太鼓の生演奏に合わせて和の舞の世界観を感じるヨガをお届け致します。【大勸進、和太鼓、ヨガ】の二度とない特別な世界観をぜひご体験ください。初めての方でも安心して動ける内容ですので、多くの方々のご参加を心よりお待ちしております。
4回目	レッスン(90分) 15:00~16:30 16:00~受付開始	メインインストラクター 村田百佳 サポートインストラクター 菅原伶美	50名	108回太陽礼拝 -浄化と沈静contrast- ♡強度4	浄化と沈静をテーマに108回太陽礼拝を行うクラスです。肉体や呼吸から生まれる熱で不要なものを浄化し、その後訪れる静けさの中で新たなエネルギーを迎え入れる準備を行います。動と静のコントラストからご自身にとって特別な108回太陽礼拝を。大勸進でしか感じられないパワーとともに2023年を一緒に締めくくりましょう。
5回目	レッスン(90分) 17:00~18:30 16:30~受付開始	メインインストラクター 菅原 伶美 サポートインストラクター 村田百佳	50名	愛と感謝のVINYASA YOGA 真我への道2023 ♡強度4	様々なアーサナを通して自分の肉体の感覚や思考の変化に気づき、手放す。瞑想的に動く中で潜在意識から解放された時、本来のピュアな自分自身に還り、感謝の気持ちが出てきます。最後の瞑想では、どんな状況でも自分の内側にいつも在り続ける「穏やかさ」に気づかず。2023年を共に過ごした「自分自身」に贈る、至高の経験を♡

◆ スーパートップインストラクターとスペシャルゲストご紹介



スーパートップインストラクター

窪田 真帆

ヨガを続けていく中で自分のカラダが楽になり、心も軽くなって日常も過ごしやすいことを実感。自身の変化・経験のもと、人々にもこのようなヨガの恩恵を広く伝えるべく、ヨガの学びを深めている。地元富士山を中心にヨガを楽しむ富士山部主催。



スーパートップインストラクター

大城若菜

「ヨガで楽しく、子どもにかえろう」をテーマに、基礎から楽しく学び、チャレンジできるように導くレッスンが人気で、参加者のやる気を起こさせるリード力や全員が笑顔で過ごせる雰囲気作りを得意としている。逆さま部主催。



スーパートップインストラクター

菅原 伶美

「美と創造性」をテーマにした、リトリートやイベントの開催に加え、パーソナルレッスンでは、個々のお悩みに寄り添い、着実にカラダを改善させることで、多くのファン・リピーターを生んでいる。



スーパートップインストラクター

村田百佳

アクティブ系のレッスンでも、ハードに感じさせない、優しい雰囲気と柔らかい声色が魅力でパーソナルレッスンも人気。趣味はサーフィンで、ヨガの教えと共に、自然と一体化する感覚を生活に活かしている。Contrastyoga主催。



スペシャルコラボゲスト

YUTA

2006年より和太鼓プロ集団の門下となり、2010年より国内、海外での公演活動も果たす。和太鼓音楽としての魅せ方、聴かせ方を体現した演奏を展開する。

UCHIYOGA+にてライブ配信決定!

各 **500円** (税込) で

ご登録はこちら

1回目、3回目のレッスンがうちヨガ+で受けられます!

※会員登録は無料です。※レッスン開始時間前までの入室をお願いいたします。



◆ 開催場所：長野県・善光寺 大勧進

◆ 料金 ※全て税込

早割プラン 申し込み期間：10月23日～12月3日

13時コラボレッスン：**9,000円**

1レッスン：**8,000円** ※13時の回は参加不可

2レッスン：**15,000円** ※13時の回は参加不可

定価プラン 申し込み期間：12月4日～12月23日

13時コラボレッスン：**11,000円**

1レッスン：**10,000円** ※13時の回は参加不可

2レッスン：**19,000円** ※13時の回は参加不可

料金に含まれるもの：レッスン代・特別御朱印

■ご予約方法

下のQRコード申し込みフォームからご予約くださいませ。※店頭ではご予約できません。

■お支払い

メイン店舗にて締切日までにお支払い完了をお願いします。レシートをイベント当日はご持参ください。※イベント当日のお支払いはできません。

■注意点

- ① イベント当日現地でのお支払いは出来ません。
- ② イベント当日は、レシートをご持参ください。
- ③ 当日は撮影が入ります。
- ④ 個人ロッカーはございません。貴重品はご自身のお近くにて保管ください。
- ⑤ ご参加者の方だけに、当日のお写真販売を予定しております。

■キャンセルポリシー ※お客様都合の返金は、返金手数料はお客様ご負担です。またお客様都合により返金取り消しはかかる場合にも出来かねます。

・12月10日までのキャンセル：無料 ・12月11日以降のキャンセル(当日の無断キャンセル含む)：100%

天災、担当IRの病気・事故、交通機関の不全、設備不良等の止むを得ない事情により、運営側の判断によって、

イベントを中止、・内容・担当IR等を変更する場合があります。なお、これらの場合でも、返金はできません。

■お持ち物

ヨガマット(レンタルはありません)、会場は暖房完備ですが寒くないように羽織をご持参ください、汗拭きシート、飲み物、会場内でのお食事はできません。

■お問合せ

非会員様もご参加可能です。お申し込み時にその旨の記載をお願いいたします。

メールアドレス：event_retreat@lava-intl.co.jp

※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。

※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。

ご予約はこちらから

ご予約は右のQRコードにてご予約をお願いいたします。

こちらのイベントに関するお問合せはevent_retreat@lava-intl.co.jpまでご連絡ください。

※LAVAコールセンターではご対応出来かねます。※返信までに3～5営業日頂いております。※LAVA会員番号、氏名(フリガナ)、お問合せ内容を必ず明記ください。※UCHIYOGA+ライブ配信は、UCHIYOGA+サイトよりご登録ください。UCHIYOGA+会員様ではなくても、会員登録のみでご視聴いただけます。レッスン開始前までに入室いただきますようご注意ください。

