Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.13
Summer. 2014

第2回★LAVA Lifeで お悩み解決レッスン

女子力アップで
ときめき&
うるおい体質に!

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。

第2回

めぐみトレーナーと一緒にトライ!

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、めぐみトレーナーが
スペシャルプログラムを考案します。

城所恵美。インストラクター育成や新規プログラム開発などを担当。子宮や骨盤へのアプローチで女性性を高めるメソッドや、女性ホルモンを味方につけるポーズやセルフケア、ライフスタイルにも詳しい。

今回のお悩み

女子力アップでときめき&うるおい体質に!

忙しい毎日の中で奮闘していると、なんだかオス化してきたみたい…。
そんながんばり屋さんの女性が、さらにイキイキと輝くために必要なものとは?
今回のお悩み解決レッスンでは、心身をみずみずしく蘇らせ、
女性ならではのしなやかな美しさを引き出す、3週間のスペシャルプログラムに挑戦していただきました!

Special Program

女性らしい魅力を取り戻す ポーズと習慣を3週間お試し!

「眠っても疲れがとれないし、むくみや肌荒れも気になります。以前は、ストレス解消のためにランニングやダンスをしていましたが、仕事が忙しい今は余裕もなくて…」と、今回の挑戦者・しほさん。一見すると女性らしく、充実した生活を送っているように思われるものの、心の余裕が持てず、食事やメイク、恋愛までも面倒になってしまうのがお悩みなのだとか。

カウンセリングを行ためぐみトレーナーのアドバイスは、短時間で簡単にできるものばかり。「心とカラダを安定させる呼吸法や、しっかりとエネルギーを補う食事を続けてみましょう。ヨガのポーズは、子宮力をアップさせ女性ホルモンを活性させるものがいいですね。LAVAのプログラムでは特に『インナービューティーヨガ』がおすすめです」。

チャレンジするのは…
しほさん

営業職として、昼夜を問わず働き続ける30歳。「仕事に追われて緊張感が抜けないし、気持ちの余裕を持てないのが悩み。恋愛へのモチベーションが保てず、ここ最近は男性にときめきを感じることもありません…」。

新橋店のスタッフと一緒に挑戦!

LAVAオリジナル 女子力測定リスト

あなたの女子力をチェック!

カラダと心、ライフスタイルを点検しながら、
あてはまる項目にチェックしてみましょう。

- □ メイクを落とさずに眠ってしまうことがある
- □ 肌の乾燥や目尻の小じわが気になるが、特にケアしていない
- □ 1カ月以上、自分の後ろ姿を鏡でチェックしていない
- □ イスに座ると、ヒザの間にすき間ができる
- □ 足や顔などのむくみが気になる
- □ 月経不順。または、月経周期を把握していない
- □ 部屋が散らかっていても、あまり気にならない
- □ ファッションやメイクが、長年ワンパターンになっている
- □ 楽しく話したり、笑ったりすることが減ったと思う
- □ 忙しくてボーっとする余裕がなく、気持ちが落ち着かない
- □ ワクワクできるような趣味がない
- □ ときめきを感じる異性が周りにいない

☑が8〜12個のあなたは…
判定 今すぐうるおいが必要! ドライ女子
「忙しいから」「面倒だから」と言い訳をして、自分のケアを後まわしにしていませんか? 疲れてひからびた心とカラダが、SOSサインを出しています!

☑が4〜7個のあなたは…
判定 油断は禁物! ドライ女子予備軍
ソコソコ女子力があると思われているタイプ。でも、本当はもっとキラキラした魅力を引き出せるはず。気を抜けばすぐ、ドライ女子に早変わりするから要注意。

☑が0〜3個のあなたは…
判定 うるおいたっぷり! ときめき女子
丁寧に自分のケアをして、心の余裕を保てるあなたは、日々の生活の中に喜びを見出せるときめき女子。周囲の人を幸せな気持ちにするパワーを持っています。

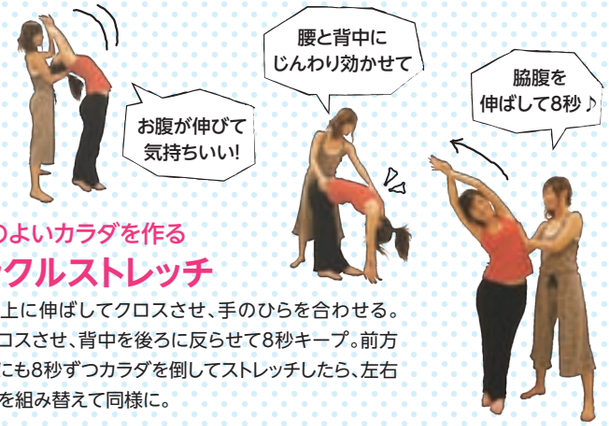
しほさんの判定は…?
☑は8個。残念ながら、ドライ女子という結果に…。「チェックをしながら、自分のドライ加減を改めて自覚しました」と、しほさん。

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。

巡りのよいカラダを作る
ミラクルストレッチ

両手を上に伸ばしてクロスさせ、手のひらを合わせる。足をクロスさせ、背中を後ろに反らせて8秒キープ。前方と左右にも8秒ずつカラダを倒してストレッチしたら、左右の手足を組み替えて同様に。



背中と腕がキュッと引き締まる
ハスの花のポーズ

あぐらになり、膣を引き上げるよう意識する。息を吸いながら両手を上げてクロスさせ、手のひらを合わせる。吐きながら肩を引き下げ、首を長く伸ばす。5呼吸キープしたら手を組み替えて同様に。

しなやかなウエストを作る
マーメイドのポーズ

足を肩幅より少し広めに開き、両手をお尻の右側の床につける。息を吸いながら、左のお尻を持ち上げ、吐きながらウエストを右にねじっていく。背筋を上に引き上げるイメージで行い、5呼吸キープしたら逆側も行う。

心の安定と代謝アップに効く
若返りのポーズ

足を伸ばして座り、膣を引き上げるイメージを。カラダの後ろで手をクロスさせ、手のひらを床につける。息を吸いながら、腰から首にかけて反らすように伸ばし、吐きながら胸を開く。笑顔を作って5呼吸キープし、手を組み替えてもう一度。

こわばった気持ちを解放する
女神のポーズ

肩幅より少し広めに足を開き、膣を引き上げる意識をして、つま先は外側に向ける。息を吸いながら両腕を上げ、吐きながらヒジとヒザを曲げて腰を落としていく。胸を開いて5呼吸し、たっぷりと酸素を取り入れる。

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。

ときめきを探す

いつもの生活の中の“うれしい”を大切に

“青空がきれいだな”“上司の言葉に思いやりを感じた”など、日常の中のちょっとしたうれしい気持ちをピックアップ。「どんな小さなことでもいいから、ときめきを見つける練習を。五感が研ぎ澄まされ、ときめきへの感度が上がっていきます」。

食事を楽しむ

色鮮やかな食事をじっくりと味わう

食べ物への関心が低く、ただ空腹を満たすためになんとなく食事をこなしてしまうというしほさん。「本当に食べたいものなのか、自問しながら食事を選んでみて。心身が求める色とりどりの食材を摂れば、目にも心にも楽しく、カラダが喜ぶはず」。

呼吸を整える

朝・晩の呼吸法で心身をメンテナンス

ライフサイクルに合わせた2種類の呼吸法で、“活動”と“休息”のスイッチを入れて。「起床後・就寝前のベッドの中で行うと効果的です」。

目覚めの胸式呼吸

手のひらを肋骨(ろっこつ)にあてたら、吸い込んだ息を肋骨に送るイメージでゆっくりと5呼吸。「代謝が上がり、活動的なエネルギーを得られます」。

眠りの腹式呼吸

おへそを囲むように手のひらを置いて、ゆったりと深く5呼吸。息をお腹に送りこむように意識しながら行うと◎。「心とカラダがリラックスして、快眠モードになれるはず」。

リンパマッサージをする

巡りを良くして肌荒れ・むくみを改善

老廃物を排出するリンパマッサージで、体内の循環を促進。力を入れず、優しくなでるように行うのがコツ。「入浴後にボディクリームを塗りながら、自分をいたわるように。むくみがスッキリして、美肌効果も期待できますよ」。

指先で鎖骨を挟み、中央から外側に向かって優しくなでる

足の付け根をさすった後、足先から足の付け根に向かって流す

3週間試してみました!

レッスンで教わったポーズとライフスタイルを、3週間にわたって実践。
しほさんによる体験レポートと、めぐみトレーナーのアドバイスをご紹介します。

ウエストまわりがキュッと絞れるマーメイドのポーズは、特にお気に入り。お腹のむくみもスッキリして、お尻も引き締まってきたような気がします。

めぐみトレーナー マーメイドのポーズのボディラインが美しいですね。新鮮な酸素を全身に巡らせるイメージで行ってみましょう。若返りのポーズは、しっかりと胸が開けています。両足を揃え、つま先を上に向けると、さらにGOOD!

実家でくつろいでいるときに、ふと目に入ったサボテン。てっぺんに咲いているかわいいピンクの花に、心がときめきました☆　これまで何気なく見過ごしていた風景の中にも、心を刺激する美しいものがあるのだと再認識!

めぐみトレーナー 花の美しさに気づけたのは、しほさんの心に余裕が生まれ、感受性が豊かになった証拠。こうした小さなハッピーを見つけて心をときめかせるクセをつけると、ポジティブなパワーが湧いて、表情や行動も好転していくはずですよ。

今日のランチは、鶏肉と野菜の煮物をメインにした定食。できるだけたくさんの種類の野菜を摂れるものをチョイスしました。忙しくてランチを抜くことも多いのですが、きちんと食べると午後も元気に過ごせます!

めぐみトレーナー 栄養バランスの良い、充実したランチですね。タンパク質もビタミンも摂れて、肌にもうれしいメニューです。食べるときは、最初にみそ汁を少し口にしてカラダを温めるのがおすすめ。吸収効率がアップしますよ。

そして3週間後…

疲れがたまりにくくなり、カラダが軽やかに。心の余裕やうるおいが、周囲の人たちにも伝わるようで、男性の先輩から「彼氏できた?」と聞かれました♪　女子力測定の☑は2個になり、ときめき女子にレベルアップです。

めぐみトレーナー しほさん、3週間のチャレンジおつかれさまでした! ヨガのポーズや食生活などのおかげで、肌質やボディラインに磨きがかかりましたね。また、日常のささやかなときめきを大切にすることで、女性らしいしなやかな魅力も増してきたと思います。これからも続けて、実践してみてくださいね。

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、めぐみトレーナー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。挑戦してみたい方は、7月10日(木)までに以下よりご応募ください。

次回のテーマは、「柔軟性アップ」 カラダが硬くて苦手なポーズがある…という方をお待ちしています!

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!

新連載 / カラダデザインプログラムディレクター・小林邦之先生の

腰メンテナンスでGoodバランスBODY!

現代人の半数以上が悩まされているという、腰の不調。腰痛があれば、ヨガのポーズをとるときにはもちろん、日常生活にも支障をきたします。
この連載で自分の腰痛タイプを知り、効果的な改善メソッドを見つけてください!

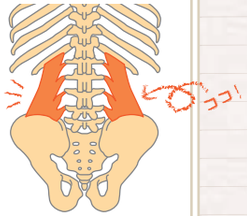
腰がカラダの“要(かなめ)”と言われる理由とは…?

腰は文字通り、カラダの“要”。全身のバランスを司(つかさど)るキーポイントです。もともと四足歩行だった人間は、進化の過程で二足歩行に。カラダを起こしたときの上半身の重みを、上半身と下半身のつなぎ目である腰で支えるようになりました。正しい姿勢のとき、その重みは均衡がとれて少ない負荷ですみますが、前かがみなどアンバランスな姿勢になれば、腰にかかる負荷はなんと約3倍に!　しかも、デスクワークなどで悪い姿勢のまま過ごしていると、腰の負担はどんどん蓄積。“要”が壊れたカラダは不調を引き起こします。

腰痛と言えば、この筋肉!

前後の動きで負担がかかりやすい【腰方形筋(ようほうけいきん)】

骨盤と肋骨(ろっこつ)の間にある筋肉。姿勢を起こしたときに骨盤を固定する役割があり、その役割ゆえに凝り固まりやすいので要注意。上半身を前に倒すときや、後ろに反らすときなどに使われ、腰痛の人の多くは、この筋肉が凝っています。



セルフチェック

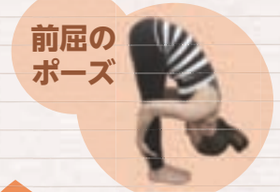
あなたの腰痛、どのタイプ?

腰方形筋が痛みを引き起こしている場合、原因は大きく2通りに分けられます。セルフチェックで自分の腰痛タイプを知り、効果的なエクササイズをしましょう。

※両方のタイプにあてはまる人は、2つのエクササイズを行ってください。

この2ポーズでcheck!

前屈のポーズ



深く前屈しようとすると、背中に力が入ってしまう人は…

プランク(板)のポーズ

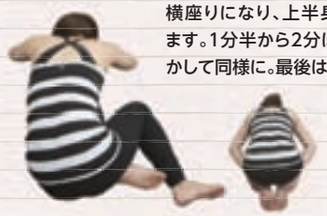
腰やヒザが下がってカラダをまっすぐに保てない人は…

背中ガチガチタイプ

背中の緊張が強いせいで、腰方形筋にストレスがかかっています。背中を反らしたときに、腰が反りやすいのも、このタイプの特徴。

このポーズでバランスBODYに!

変型チャイルドポーズ



横座りになり、上半身を前に倒して床に伏せます。1分半から2分ほどしたら、足を逆側に動かして同様に。最後は、足を揃えた通常のチャイルドポーズで30秒。固まっていた腰がギューッと伸び、背中のこわばりが抜けていきます。

お腹ゆるゆるタイプ

腹筋は、上半身を支えるときに腰方形筋をサポートする役割があります。腹筋が弱いと、腰方形筋に負担が集中し、腰痛の原因に。

このポーズでバランスBODYに!

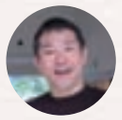
イージーなプランク

プランクのポーズは、足を大きく広げ、ヒジを伸ばすと負荷が小さくなります。それでも姿勢が安定しない場合は、お尻を上げて行ってもOK。お腹を意識しながら5〜15秒キープ。難易度の低いプランクで、少しずつ腹筋を鍛えましょう。

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

監修: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。カラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、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。LAVAインストラクターからの信頼も厚く、さまざまなカラダの悩みを解決に導いている。



第12回

LAVA Convention レポート

“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”という理念をかかげているLAVA。
その理念を実現するために、各部門の表彰やエキシビションを通じて
全スタッフのマインドを一つにする一大イベント、それが、LAVA Conventionです。

優秀スタッフ賞!!

優秀スタッフ賞とは、お客様アンケートで「最も輝いているインストラクター」としての投票数、実績、スキルアップ努力姿勢をもとに、総合的に評価されたスタッフを表彰するものです。皆様のあたたかいご意見に感謝を申し上げると同時に、さらに高いレベルのレッスンをご提供できるよう、LAVA全スタッフが一丸となって努力してまいります。

＊一般部門は、2013年2月までに、新人部門は、2013年3月～8月に入社したスタッフが対象となります。

一般部門 第1位

最優秀スタッフ賞!!

薄井 奈保子 [調布店]

受賞の感想

このような素晴らしい賞をいただく事ができ、本当に光栄に思っております。この賞を受賞できたのも、これまで支えてくださった周りの方々や、調布店に通ってくださる、たくさんのお客様のおかげです。いつも温かく見守ってくださる周りの方々に感謝の気持ちでいっぱいです。常に感謝の気持ちを忘れず、これからもお客様が充実したYoga Lifeを送れるよう、サポートしていきたいです。

- 2位 大江 扶樹[三鷹店]
- 3位 明石 彩友美[練馬店]
- 4位 佐藤 真奈美[横須賀中央店]
- 5位 浜田 美和[大宮店]
- 6位 杉本 貴子[成城学園前店]
- 7位 池辺 正子[横須賀中央店]
- 8位 大皿 温子[溝の口店]
- 9位 紅林 亜矢子[北千住店]
- 10位 長野 碧[渋谷店]

新人部門 第1位

最優秀スタッフ賞!!

岩﨑 香菜子 [浦和店]

受賞の感想

今回はこの様な名誉ある賞をいただきありがとうございます。皆様の笑顔と優しさの中でレッスンを出来ることが、私の幸せです。これからも皆様とより深いコミュニケーションを取りながら、一人ひとりのお客様にとって身近な存在のインストラクターでいたいと思います。皆様がLAVAで心に色とりどりの世界を感じられるレッスンをご提供できるよう頑張ります!!

- 2位 武井 理恵[上尾店]
- 3位 髙橋 亜弥乃[聖蹟桜ヶ丘店]
- 4位 丸谷 遥[茨木店]
- 5位 岩城 汐美[浦和店]

＊所属店舗は、2014年3月時点のものとなりますので、現所属と異なる場合がございます。

LAVAイズム賞!!

今回から新設された賞。「LAVAの理念を最も体現している個人」を表彰します。ヨガを通してお客様に満足を超えた感動を提供したスタッフを、お客様からの声をもとに選出いたしました。今回は、大雪の日に、臨機応変に対応して、お客様よりお褒めの言葉をいただいたスタッフが選ばれました。

崔 潤華 [綱島店]

受賞の感想

このような名誉ある賞を受賞できたこと、とても感謝しています。受賞時は驚きでいっぱいでした。あの大雪の日、レッスンを受けてくださった大勢のお客様からいただいた拍手に涙が出ました。綱島店のお客様は私にとって宝物です。これからもチャレンジ精神を持ち、スタッフ全員で力を合わせて、お客様全員に幸せを届けられるように頑張ります。

優秀店舗賞!!

優秀店舗賞とは、店舗独自の取り組みをして、特に優れた功績を残した店舗を表彰する賞です。最終候補に選ばれた10店舗の店長やスタッフが、プレゼンテーションして、当日の参加者全員が投票を行いました。甲乙つけ難い接戦の中、トップに躍り出たのはオープンして半年の上尾店。元気一杯のスタッフが印象に残りました。

最優秀店舗賞 第1位 上尾店

受賞の感想（仲間麻弥香店長より）

この度はこのような名誉ある賞をいただき誠にありがとうございます。上尾店を支えてくださった全ての方々にスタッフ一同感謝の気持ちでいっぱいです。2013年9月にOPENした上尾店。いつも(ア)ットホームで(げ)んきな(お)客様に支えていただいたからこそスタッフ一同頑張ってこれたと感じます。宣誓! 私達上尾店スタッフ一同はこれからも支えてくださったお客様に感謝の気持ちを込めて(あ)愛と(げ)元気を(お)おもてなししていくことを誓います! これからの上尾店のテーマはその名のごとく【アゲアゲ】。お客様といつも二人三脚で上を向いて歩んでいきたいと思います。

- 2位 調布店
- 3位 関内店
- 4位 petit大和店
- 5位 横須賀中央店
- 6位 旭川店
- 7位 広島パセーラ店
- 8位 橋本店
- 9位 petit成増店
- 10位 高崎店

他にも、海外一号店になるシンガポール出店報告、個人・店舗の各表彰賞部門、トレーナーによるエキシビションなど、もりだくさんの内容の一日でした。

EVENT REPORT!

LAVA Happy Project 聖なるYogini・椎名慶子による

「人生を美しくする 瞑想ワークショップ」へ行ってきました!

春の訪れとともに、東京都内の桜の花も見ごろを迎えた4月4日、
渋谷区文化総合センター大和田にて行われた「人生を美しくする瞑想ワークショップ」。
なんとなく難しそう…と思われがちな瞑想を実際に体験することで、
その効果や魅力に気軽に触れられるという貴重な機会です。
ここでは、約250名が集結したワークショップの様子をレポートします。

ワークショップをリードするのはこの人!

椎名 慶子

LAVA Happy Projectアンバサダー。LAVA創業インストラクターとして、プログラム開発やインストラクター養成に携わる。現在は、渋谷にて「Uttal yoga & healing school」を主宰。幸せに生きるためのヨガ哲学や瞑想、瞑想を用いたヒーリングの指導を行う。

ワークショップの一部をご紹介!

座学あり、ダンスあり、キールタンあり…。盛りだくさんな瞑想ワークショップの一幕をお見せします。

「美しい」ってどういうこと? みんなで考えてみよう

「どういうものを“美しい”と感じますか? 隣の人と意見を交換してみましょう」と椎名インストラクター。挙がった意見は、「純粋なもの」「見た目が整っているもの」など、さまざま。「美しさの価値観は、その人の人生の中で作り上げられたもの。だから、一人ひとり違います。誰の価値観に合わせるのでもなく、自分自身が“なにを美しいと感じるのか”“どうなりたいのか”を大切にすればいいんです」

夢や目標を持つと カラダに力が湧いてくる!?

「右腕を挙げて、ワクワクするような目標を思い浮かべてください。パートナーは上げた右腕を上から押さえて、その力を確かめます」。参加者一同、2人1組になって挑戦。「続いて、“私には目標なんてない”と思ってみましょう。そして同じように、右腕の力を確かめてください」。すると会場には、大きなどよめきが…! ネガティブなイメージをするとカラダの力が弱まり、押さえられた右手が下がってしまうのです。

キールタンを口ずさめば 心が洗われていく

キールタンとは、インドに伝わる讃美歌のようなもの。口にすることでその波動が心身に伝わり、瞑想状態へと導いてくれます。「音楽に身をゆだねて、気持ちよく声を出してみましょう。私たちの中にある、平和や調和、静けさが呼びさまされていきます」と椎名インストラクター。たくさんの澄んだ声が重なり合い、響きあって、会場が一体に。

エネルギッシュな ダンスも、なんと瞑想!

LAVAインストラクターたちによるパワフルなダンスも。一心にダンスをすれば瞑想状態になり、居合わせた人々もまた、その状態を共有できるのだと言います。

今回の参加者のうち約半数は瞑想未経験者でしたが、ワークショップが終わるころには、誰もが穏やかで満たされた表情に。
“人生を美しくする”瞑想の魅力と可能性を、一人ひとりが肌で感じた2時間でした。

次はアナタが体感する番!

LAVA Happy Project 今後の活動スケジュール

7月 ヨガリトリート 第2弾 in 天空の庭 天馬夢(あまむ)(茨城県)

太陽礼拝などのパワー系からヨガ哲学や瞑想まで学べるヨガ三昧の3日間! 心とカラダをリセットし最もピュアなあなたを感じましょう。

※定員になり次第受付終了となりますので、予めご了承ください。

ぞくぞく開催予定! お楽しみに♪

バラエティ豊かなLAVAの商品は、会員様の声から生まれています。

LAVA会員様のニーズは、十人十色。一人でも多くの皆様の声と誠実に向き合うことで、
栄養補助食品から、ドリンク、サプリメント、ジェル、バーム、骨盤ベルトまで、
「美」に対して幅広く、トータルでサポートできる商品開発を目指しています。

LAVA運営本部　商品開発担当
須磨 美由貴

私は、店舗スタッフの時に、毎日たくさんの会員様とお会いしていました。その頃から、会員様がどんどんキレイになられていく様子をそばで見ていて、「“より健康に”“より美しく”という女性の願いを叶えるお手伝いがしたい！」と強く想っています。LAVA会員様は、健康や美容に関心が高く、幅広い目的をお持ちと感じます。一つや二つではないお悩み。商品を通じて、お悩み別にアプローチするレッスンと相乗効果を生み出したいと考えております。同じ女性として、「こんな商品があったら良いな」を数多くカタチにしていく事が、今の目標です。

レッスン ＋ 商品 → お悩み解決

LAVA運営本部　商品開発統括
田中 裕介

LAVAに通っていただいている会員様に目的を達成していただくため、定期的にアンケートを取り、ニーズに合った商品を開発しています。そのためにまず、自分自身が商品を試し、効果があるかどうか？ を自ら実験台となって確認しています。運動だけでなく、食事やサプリメントなどをしっかり取り入れた事で、10キロのダイエットに成功した事もあります。いかにバランスが大切かという事を身を持って知りました。この体験を活かしまして、皆様にご満足いただけることをモットーに、レッスンと組み合わせて相乗効果が生まれる商品を開発してまいります。

**LAVAに通われている全ての皆様が、キラキラ輝けますように…☆
さらなる皆様のご希望・ご期待に添えるよう、様々な商品開発に取り組んでまいります。**

WEBサイトで最新情報をチェック♪

LAVA公式ホームページ内「LAVA labo」
http://www.yoga-lava.com/labo/index.html

LAVA公式Facebook
https://www.facebook.com/yogalava

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。

“プラス1店舗”の登録は、どうやってするのですか？

登録に関しては現在ご利用の店舗スタッフに直接お伝えください。またWEBサイトからはご自身でご登録いただけます！ ぜひご活用くださいませ。

※一度登録した店舗を変更する場合は変更手数料を頂戴いたします。ご了承ください。

予約が1件しか取れないのは、ナゼでしょうか？

LAVAルールにあります【予約制限】が適用されている状態です。こちらは1ヶ月に2件以上無断キャンセルのレッスンがあった場合、翌月1ヶ月間は一度にご予約いただけるレッスンを1件とさせていただくものです。2ヶ月後には解除されますのでご安心ください。

予約をしたいレッスンが人気で入れません・・・

せっかくご予約いただいたにも関わらず、申し訳ありません。ぜひこの機会に【キャンセル待ち機能】をお使いください。こちらは定員に達したレッスンにキャンセルが出た場合、繰り上がりでご予約いただけるサービスです。以下注意点がございますが、ぜひご活用くださいませ。

注意点
・予約を保障するものではございません。
・繰り上がった場合に未受講になりますと、【予約制限】の対象となります。

編集部より

今回の巻頭特集のテーマである“女子力”。
聞きなれた言葉ではありますが、それでも多くの女性にとっては気になるワードではないでしょうか？ 今回モニターに挑戦していただいた会員様は、お仕事をバリバリとされてファッションも女性らしく、とても“女子力”が高いという印象！ でも、あまりの忙しさにご自身と向き合ったり、食事をきちんととったり、お風呂にゆっくりつかったりする時間が無く、さらにトキメキ力まで低下していたり等、外側からはわからない現代の女性ならではのお話しがたくさん出てきました・・・！ そんな方々にこそ、ホットヨガで一息つく時間が大切。よりLAVAのことをたくさんの方に知っていただき、一人でも多くの女性に幸せを体感していただけることを願います。

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

PC http://ws.formzu.net/fgen/S23133908/

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