



LAVA
International

2021年 史上最高！！ “美BODY”な私で迎えよう！！

目標を達成するためには
2本受講をお勧めしたい。
たくさん受けて頂きたい！
このスタッフの思いから、

10月・11月・12月のコースUP手数料
無料キャンペーンを実施致します！！！

FF(フリーフルタイム):毎日受講、1日2本受講可
16.800円 90分WS無料

1レッスン1枚バスタオル付き
本予約4件キャンセル待ち2件

LF(ライトフルタイム):毎日受講、1日1本受講可
10.800円 本予約3件、キャンセル待ち1件

いつも茅ヶ崎店にご来店頂きありがとうございます！
早いもので、今年も残り数か月となりました。

1年は本当にあっという間、、、
大切に過ごしていきたいですね^^
皆様にお知らせがあります！

茅ヶ崎店では、10月・11月・12月でイベントを開催することが決まりました！！
その名も**2021年 史上最高“美BODY”な私で迎えよう！！**です☆

既存のパーソナルトレーニングにプラスして3ヶ月限定で
上半身スッキリヨガ初級・中級、下半身きれいヨガ初級・中級
ダイエットヨガ初級・中級を皆様に提供致します！！！

10月:上半身の強化～綺麗な姿勢、くびれをゲット～
11月:下半身の強化～パンツを1サイズdown～
12月:総仕上げ！！～目指せマイナス2キロ！～

食欲の秋が過ぎると毎年お正月前に駆け込みダイエットをしていませんか？
そんな年末に向け、

この目標を掲げて**美BODY**になるために
一緒に3ヶ月本気ダイエット、BODYラインの引き締め
一緒に頑張りましょう！！！

コースUPして頂いた方の特典として
HAKKAN・バランスゼリー・ラバスタイル
3ヶ月半額フリーパスをお渡しさせて頂きます！！



スタッフおすすめ★ レッスンの組み合わせ

2021年を美BODYで迎える為に
是非取り入れて頂きたい組み合わせを提案します！

10月

上半身スッキリヨガ
✖
背中美人ヨガ



11月

下半身きれいヨガ
✖
美脚ヨガ



12月

ダイエットヨガ
✖
パワーヨガ初級 & 中級



10月導入レッスンのお知らせ

茅ヶ崎店では10月有料ワークショップも多数開催を予定しています！
90分間、普段なかなか味わえないスペシャルなヨガの時間を
是非お楽しみください！
フリーフルコースだと、有料WSは無料で受講が可能です！
是非、3ヶ月だけでもコース変更してみませんか！？

背中周辺にある褐色脂肪細胞を刺激して
ぜい肉になっていく白色脂肪細胞を燃焼させ
効率よく痩せやすいからだを目指します☆

体の約7割の筋力は下半身が担っています。
まずは土台となる下半身を強化することで
基礎代謝が上がりダイエットの近道へ☆

ダイエットヨガで姿勢を保持するインナーマッスルにアプローチして土台を作り、
パワーヨガでは
全身を呼吸とともに動かして有酸素運動を行い脂肪燃焼！
女性らしく、しなやかな体を作るために必要な筋力、
基礎代謝アップを手に入れましょう☆

他にもオススメしたい組み合わせがたくさんあります！
スタッフに相談してみてください！！