

～2021年 史上最高！！“美BODY”な私で迎えよう！～

# コースUP手数料無料キャンペーン開催！

いつも鎌倉店にご来店頂きありがとうございます！ 鎌倉店では、10月・11月・12月でイベントを開催します♪

その名も**2021年 史上最高“美BODY”な私で迎えよう！！**です☆

★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 を限定開催！

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

各月上記の目標に合わせてレッスンスケジュールを作成します♪

食欲の秋...年末...お正月...に向けて、美BODYになるために3か月本気ダイエット、BODYラインの引き締め！一緒に頑張りましょう！！

そして！！！！目標を達成するためには上記のレッスンと既存レッスンの2本受講をお勧めしたい。たくさんレッスンを受けて頂きたい！！

この思いから、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☆★

美BODY目指したい...!  
年末までなら頑張れそう...!

手数料0円★

FF(フリーフルタイム)

16.800円/月

毎日受講、1日2本受講可  
本予約4件、キャンセル待ち2件  
90分WS無料  
1レッスン1枚バスタオル付き

手数料0円★

身体を変化させたいなら  
1日2レッスンが最適★

M4(マンスリーフォー)

8.800円/月

月に4回受講可、  
本予約2件、キャンセル待ち1件

手数料0円★

毎月あともう1回くらいは  
受けられそうかも...!

LF(ライトフルタイム)

13.800円/月

毎日受講、1日1本受講可  
本予約3件、キャンセル待ち1件

さらに★

コースUPの特典として  
**HAKKAN・バランスゼリー  
・ラバスタイル  
3か月半額フリーパス**  
をお渡しさせていただきます！



# 10月特別レッスンのお知らせ

鎌倉店では10月にも特別レッスンを導入予定です☆

石井IR：Latin Dance Exercise

矢敷IR：下半身きれいヨガ中級

三ツ井IR：下半身きれいヨガ初級



## lapre (オンラインストア) のご登録でお得に商品ゲット★

みなさん、lapre(ラプレ)のご登録はお済みでしょうか??  
lapreはLAVAの商品を購入できるオンラインストアです☆  
この商品が欲しいけど、店頭在庫が無い...そんな時に  
オンラインストアが便利★5400円(税込)以上のご購入で送料無料!  
欲しい商品がお家に届きます♪

レッスン受講やアンケート回答、お誕生日月などで溜まったポイントは  
lapreでのお買い物にも使えます♪しかも今なら初回登録で500pt、LINEの  
お友達登録で500ptがもらえます★

Lapre限定のSALEがあったり、大人気のSuisoBijinやLAVASTYLE、プロテイン  
などの定期購入もできます^^種類豊富なヨガウェアやヨガグッズ、  
店頭には在庫されない商品も多いので、是非チェック&ご登録してみてください^^



# 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

下半身きれいヨガ  
×  
美尻ヨガ/美脚ヨガ

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☆

11月

上半身スッキリヨガ  
×  
背中美人ヨガ

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☆

12月

ダイエットヨガ  
×  
ヨガフローベーシック  
サウンドフローヨガ  
エナジーヨガ

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、ファンシェイプでは  
全身を楽しく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!  
いつでもスタッフに相談してくださいネ♪