

ホットヨガスタジオLAVA 108回年末イベント 【ここから始まる未来】@善光寺

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5名をメインに、高野山と善光寺にて、108回イベントを特別開催！

12月29日（木）善光寺 開催場所：大観進

	時間	タイトル	レッスン内容	担当	定員数
受付開始	9:00~	1回目のレッスン受付開始			
写経①	9:30~10:00				
レッスン①	10:30~12:00	108回太陽礼拝 ~2022年肉体と心を浄化し新たな自分で2023年を~ 2022年のヨガを締めくりませんか？（強度4）	煩惱は1人の人間につき108個あると言われています。 108回太陽礼拝を行うことで煩惱を1つずつ消していき来年さらに良き1年にすべく 身体を動かしていく。動きと呼吸を連動させ『今』を感じ『未来』への道を切り開く90分間。 善光寺という素敵な舞台と一緒に素敵な年末を過ごしましょう。	窪田真帆 市川菜央	40名
お着替え/退室	12:00~12:30				
受付開始	11:30	2回目のレッスン受付開始			
写経②	12:00~12:30				
レッスン②	13:00~14:30	“ありがとう”の波動を広げる 感謝の108回マントラヨーガ （強度2.5）	2022年お世話になった方々へ、感謝の気持ちをポーズ・呼吸・マントラにのせて届けます。 ヨーガの本質である『感謝』『繋ぐ』を、2022年最後に全身で体現する年末詣ヨーガ。 前半：マントラのために心身創る 後半：108回Omマントラ瞑想	巽優乃	25名
お着替え/退室	14:30~15:00				
受付開始	11:30	3回目のレッスン受付開始			
写経③	12:00~12:30				
レッスン③	13:00~14:30	今を生きるフローヨガ 2022年の感謝を込めて （強度2.5）	皆さんにとっての今年はどうな一年でしたか？この年と一緒に過ごした心身を 優しいフローヨガで労りましょう。2022年の締めくりに自分自身の肉体と丁寧に向き合うことで、 未来を創造する今この瞬間の大切さを再認識します。 そしてまた新たに流れてくる"時"を迎える準備をしましょう♡	菅原伶美 窪田真帆	25名
お着替え/退室	14:30~15:00				
受付開始	15:00	4回目のレッスン受付開始			
写経	15:30~16:00				
レッスン④	16:30~18:00	108回太陽礼拝~真我への道~ （強度4）	太陽礼拝を繰り返し行うことで瞑想状態へ導き、108の煩惱を手放していきます。 ゆるぎない"輝く真の自分の存在"を認識し、愛と感謝に溢れた年末を迎えましょう♡ クラスの始めには練習時間がありますので、太陽礼拝が初めての方でも安心してご参加下さい♡	菅原伶美 野呂 南風子	40名
お着替え/退室	18:00~18:30				

■担当インストラクター

菅原 伶美 (トップインストラクター)	幼少期よりクラシックバレエを20年以上続け、プロのバレエ団の舞台も経験する。抜群のプロポーションと落ち着いた雰囲気を持ち、オンラインでの短期集中パーソナルセッションも高い評価を得ている。“心とカラダの繋がり”を大切に、“しなやかで美しいカラダ”をつくるために必要な心身の扱い方を、ヨガだけではなくピラティスを取り入れたクラスでも指導をしている。2022年10月からはTOP 5としてリトリートやイベントでも全国で活躍中。	lit.link/reimi33 IG : reimi_yoga
巽 優乃 (トップインストラクター)	ヨガを通して世界の愛と調和に感銘を受け、亡くなった祖母と同じ、ヨーガを学び・伝える道に進むことを決めた。『ヨーガは食事にも睡眠にも人間関係にも暮らし、生きる事全てに働きかける素晴らしい知識』という師の教えを元に、ヨーガの実践を続け、自分自身も前向きな心身へ整える事ができヨーガの素晴らしさを実感。『世界を旅しながら生きる（ヨーガする）』という夢を叶えるべく邁進中。2022年10月からはTOP 5としてリトリートやイベントでも全国で活躍中。	yuuno_tatsumi_yoga
窪田 真帆 (トップインストラクター)	＼あなたの世界に変化を起こす／案内人 ヨガの経験はゼロからスタート、アナトミック骨盤ヨガ（通称アナ骨）を得意とし、あらゆる悩みにしっかりと向き合い、わかりやすく身体に効く誘導がお客様から定評。現在はLAVAアンバサダーとしても活躍中。レッスンでは持ち前の明るさを活かし日本中に元気と幸せを届けるべく邁進中。2022年10月からはTOP 5としてリトリートやイベントでも全国で活躍中。	lit.link/mahokubota IG : maho_lava.ambassador
市川 菜央	LAVA甲府店所属	
野呂 南凧子	LAVAながの東急店所属	

■料金・キャンセルポリシー

	お申込期間	料金（税込）
店頭早割	11月20日（日）～12月4日（日）	1レッスン：9,500円 2レッスン：18,000円 ※1,000割引 3レッスン：26,500円 ※2,000割引
店頭定価	12月5日（月）～12月26日（月）	1レッスン：10,000円 2レッスン：19,000円 ※1,000円割引 3レッスン：28,000円 ※2,000円割引
非会員様	11月20日（日）～12月26日（月）	1レッスン：12,000円 2レッスン：23,000円 ※1,000割引 3レッスン：34,000円 ※2,000割引
料金に含まれるもの	レッスン代・写経・特別御朱印	複数レッスンご受講のお客様は、写経は1回、初回レッスンの前に行います。
キャンセルポリシー	・連絡なしの不参加：イベント料の 100% ・イベント開催当日～5 日前のキャンセル：イベント料の 100% ・イベント開催 6～8日前のキャンセル：イベント料の 50% ・それ以前のキャンセル：無料 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、返金はありません。	

■ご予約・お支払い

	お申込期間	ご注意点
店頭予約のみ	LAVA各店にて、12月29日（木）の善光寺レッスンとお伝えくださいませ。	※WEBからのご予約はできません。 ※通常予約数としてのカウント外となります。
お支払い	LAVA各店でお支払いをお願いいたします。イベント当日のお支払いはできません） イベント当日は、レシートをご持参ください。	※必ず12月26日（月）までにお支払いください。 ※イベント当日のお支払いは不可です。

■お持物・ご注意点

お持物	ヨガマット・着替え・飲みもの・寒くないような羽織
駐車場	数に限りがございます。公共交通機関のご利用にご協力ください。
お知らせ	当日は撮影が入る可能性があります。 更衣室はございますが、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。

■お問合せ

メールにてお問合せください。	event_retreat@yoga-lava.com 	※コールセンターでの回答は出来かねます。 ※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。
----------------	---	---