

Works Human Intelligence健康保険組合様 LAVA無料オンラインヨガのご案内



ホットヨガスタジオLAVAが提供する 無料オンラインヨガレッスン

全国に440店舗以上出店している、日本最大級のホットヨガスタジオLAVA。

LAVAで人気のオリジナルプログラムをオンラインでも提供。

運動不足・肩こり・腰痛・ストレス・最近太ってしまった・・・等のお悩みはないですか？
お家で気軽にできるヨガのレッスンをお楽しみください。

無料オンラインヨガ体験メニュー

- 【詳細】 所要時間：30分～60分
受付：5分前から入室可（入退室自由）
開催方法：ZOOM配信
持ち物：水500ml、タオル（汗拭き用）、ヨガマット（なくてもOK）
申込方法：事前申し込みを行った方に向けて個別にメールでZOOMのURLを送付
申込締切：**2023年3月19日（日）まで**
人数：**各先着100名**

【開催日時】

- ①3月24日（金）
20:10-20:50 鈴木 茜
【強度1.5】呼吸でゆるめるお疲れ足
- ②3月25日（土）
11:00-12:00 竹迫 佐利子
【強度2.5】肩こり改善ヨガ
- ③3月26日（日）
9:00-9:45 渡 あずさ
【強度3】インナーメイクヨガ

※お申込みはこちらから※



鈴木 茜



竹迫 佐利子



渡 あずさ

担当インストラクター

※ご契約企業様合同開催のため、各先着100名までのご参加となります。お早めにご予約下さい。



ご提供 株式会社LAVA International

ホットヨガスタジオ「LAVA」は、日本No.1のヨガチェーンとして拡大中です。

ホットヨガスタジオ・フィットネスにおいて、2020年10月の調査で**総合満足度No.1**を獲得しました。

※イー・クォーレ調べ：2020年10月