

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,45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5月15日（月）まで

人数：各先着100名

※お申込みはこちらから※

担当インストラクター

【開催日時】

■5月19日（金）

20:45-21:15 市川 奈緒【強度2】胸を開いて深呼吸ヨガ ▶

22:00-22:30 野手 映里【強度2】ツイストで整えるヨガ ▶

■5月20日（土）

9:00-9:45 井上 綾乃【強度3】全身ホッと巡るフローヨガ ▶

■5月21日（日）

9:00-10:00 伊藤 佳澄【強度3】上半身スッキリヨガ中級 ▶

11:00-12:00 城所 恵美【強度3.5】Fun Shape Beauty ▶



市川 奈緒



野手 映里



井上 綾乃



伊藤 佳澄



城所 恵美

※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