

ダイハツ系連合健康保険組合様 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（クラスによる）
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23日までに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】 ※お一人様1レッスンのみ

※お申込みはこちらから※

①3月24日（金）
19:30-20:00 山崎 李花
【強度1.5】 巡り潤い～癒しののんびりヨーガ～

②3月25日（土）
10:10-10:55 伊藤 佳澄
【強度2.5】 前ももスッキリヨガ

③3月26日（日）
10:00-11:00 渡 あずさ
【強度2】 ヨガビギナー



山崎 李花



伊藤 佳澄



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・クォール調べ：2020年10月