Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.3
Winter. 2011

特集／冬太り・正月太りもこれで解決♪

今度こそ、失敗しないための“タイプ別”LAVA式ダイエット

LAVA Life とは･･･？
もっとホットヨガを好きになっていただきたい、
もっと LAVA に楽しんで通っていただきたい、
そんな想いを込めてつくった公式ニュースレターです。

冬太り・正月太りもこれで解決♪

今度こそ、失敗しないための“タイプ別”LAVA式ダイエット

「がんばったのに思うように結果が出なかった」経験ありませんか？
それはアプローチ方法が少し違っていたのかもしれません。
ダイエットの専門家であるLAVAダイエットトレーナー小山・城所が、
タイプ別に日常生活をダイエットに変える方法を大公開！

やせない原因を究明！タイプ別チェック！

それぞれの特徴のうち、一番当てはまるものが多いタイプがあなたのタイプ。同数の場合は混合タイプです。

Type 1 ゆがみ・代謝低下型

特徴

- □脚を組むクセがある
- □姿勢に自信が無い
- □荷物をいつも同じ肩で持ってしまう
- □むくみ体質、冷え性である
- □階段はできるだけ使わない

デスクワーク中心の人や運動不足の人に多いタイプ。姿勢のゆがみにより体液の循環が悪化し、エネルギー消費に必要な酸素が不足して、なかなかやせられない。

▼このタイプにオススメの対策は・・・

姿勢を正してゆがみ解消&代謝アップ

» セルフ式ゆがみ解消＝「IN&UP」！

日頃から、つい背中を丸めていたり、肩が内側に入っていたりすると、カラダがゆがみやすくなってしまいます。しかも、内臓が下がってぽっこりお腹の原因にも…そこでオススメしたいのが、「IN&UP」！ とてもかんたんだけど**代謝が40%もアップ**したという実験結果がある程優れたエクササイズです。**座っている時、立っている時、歩いている時、レッスン中**など常に心がけて。「IN&UP」は**“日常生活を変えてカラダを変える”**の代表例！

IN&UPの作り方

①基本姿勢で立ちます。
②おへそを背中に寄せるようにお腹を凹ませます（IN）。
③凹ませたまま、さらにおへそを少し上げた状態をキープ（UP）。

IN&UPの効果

ゆがみ解消　代謝アップ
腹筋強化　腸内環境正常化
好感度アップ

小山's アドバイス

“運動は拾うもの”

運動ってわざわざ行うものって考えがちですが、日常にもたくさん落ちてるんです！ 姿勢に気をつけたり、エスカレーターをやめて階段を使ったり、掃除機じゃなくて拭き掃除にしてみたりと、日常生活で運動を拾い集めるのがLAVA流お手軽ダイエット。運動は細切れでも効果アリですよ！

オススメプログラム
- パワーヨガコース
- 骨盤調整ヨガ
- 骨格調整トレーニング（カラダデザインプログラム）
- パーソナルトレーニング（リンクル9プロジェクト）　など

Type 2 内臓お疲れ型

特徴

- □食後に眠くなる
- □朝食は食べない
- □外食が多い
- □甘いものは別腹だ
- □食べるのが早いと言われる

一人暮らしなどで食生活が乱れがちな人に多いタイプ。食事で摂取したエネルギーと消化・吸収するためのエネルギー消費のバランスがとれず、なかなかやせられない。

▼このタイプにオススメの対策は・・・

食生活を改善してやせ体質へ

» 食事は順序がダイエットのカギ！

最初に食べるものとは、つまり最初に胃腸に届くもの。カラダへの影響も大きい…栄養やカロリーを気にするのも大事だけど、まずは**食べる順序に気をつけることから**始めましょう。オススメは**消化を助けてくれる酵素を多く含む生野菜やフルーツなどから**食べていくこと。その次は消化に良い温野菜や汁もの、そしてたんぱく質や炭水化物などの消化に時間がかかるものは最後に食べましょう！

ダイエットにオススメの順序

①生野菜（フルーツ）→②温野菜→③汁もの→④たんぱく質系（卵など）→⑤炭水化物

食事のPOINT

1口、30回の咀嚼（そしゃく）を

どんな料理でも噛むことはできるし、時間が無ければ最初の1分だけでもOK。よく噛むことが、すべての健康食活動の基本！

城所's アドバイス

“レッスン後の食事も酵素食”

レッスン後は吸収が良い状態のため、食事には特に気をつけましょう。ここでもオススメなのは、酵素を多く含んだもの。具体的には生野菜、フルーツ、刺身、納豆、キムチなどの漬物や、味噌や醤油を使った和食です！

オススメプログラム
- すべてのレッスンプログラム
- LAVAビレッジ伊豆高原
- LAVAビレッジ九十九里　など

Type 3 ストレス過多型

特徴

- □疲れると甘い物が食べたくなる
- □ドカ食いをしてしまう
- □眠りが浅い（寝起きが悪い）
- □やせたい理由があいまい
- □ダイエットとは辛いものだと思う

ストレスを溜め込みやすい人や、やる気が継続しない人に多いタイプ。ストレスによる暴飲暴食や、過度なダイエットの失敗でなかなかやせられない。

▼このタイプにオススメの対策は・・・

ストレスを除去してやせ思考へ

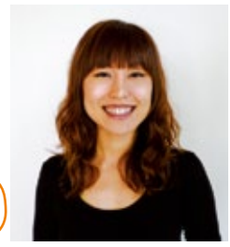
» 医学的にもストレスはダイエットの敵！

ある医師の実験によると、通常のダイエットでは成功率が50%程度だったのに対し、できるだけ**ストレスを除去して行ったダイエットの成功率は、なんと90%**にも上ったという結果が！ これは、ストレスを感じた時に分泌する「グレリン」というホルモン（脳に空腹状態を知らせる）が影響しています。つまりストレスを除去するとそのホルモンが分泌されなくなるので、食欲が収まってダイエットの成功率がグンとアップするのです！

ストレス除去の秘訣は笑顔！

人間は、笑うとモルヒネの数倍もの快感作用がある「ベータエンドルフィン」というホルモンを分泌します。疲れた時や辛い時こそ、ムリにでも笑顔を作りましょう。このホルモンの快感作用が気持ちを前向きにしてくれてストレスが軽減されます！

口角は「イ」をキープ！好きなモノ（人）が目の前にあると想像しながら笑顔♪



小山's アドバイス

“ドカ食い予感日はLAVAへ”

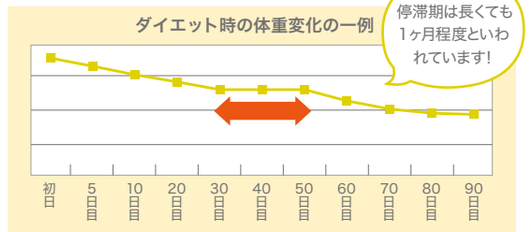
強いストレスを感じた時は、とにかく“出す”ことを考えて。大声を出す、深呼吸するなど方法はたくさんありますが、中でも、やっぱりLAVAのレッスンがオススメ! 大量発汗によるストレス解消に加えて、運動により脂肪が燃焼されると、脳に空腹状態を知らせる「グレリン」というホルモンが減少し、食欲が減退するなど良いことばかり！

オススメプログラム
- ヨガベーシック
- リンパ+ヨガ
- 奇跡の深呼吸ワークショップ　など

停滞期を乗り切ろう!!

ダイエットすると体重は減りにくくなる?!

ダイエットをして体重の減少が起こると、**カラダは変化を感じ取って体重が減りにくく**なるように働きます。食事の量が減ったり、運動の量が増えたりすると、少ないエネルギーでカラダを維持しようと、一時的に省エネモードになります。これが停滞期です。実はこの停滞期、一見イヤな時期のようですが、実は間逆で、**カラダから「少なくなった食事量や増えた運動量、そしてこの細くなった体型に慣れるようにするから、ちょっと時間ちょうだい！」ってお願いされている時期**なんです。だから、**停滞期はダイエット成功中の証！** ここで、体重が減らないからといって元の生活に戻してしまうのは、とってももったいないこと。停滞期は長くても1ヶ月ぐらいで終わることが多いので、停滞期になったら、「順調なんだ！」と思いつつ、2週間ぐらい経ったら、**新しいダイエットメソッドを1つ導入してあげる等、これまでに無い刺激を入れてあげると早く抜け出すことができます。**停滞期の度に1つずつ新しい取り組みを試みて、上手に停滞期と付き合ってキレイになりましょう！ LAVAビレッジもオススメですよ♪



小山 圭介 KEISUKE KOYAMA

LAVAビレッジ伊豆高原館長／チーフダイエットトレーナー／ウォーキングインストラクター

ホットヨガスタジオLAVAにてダイエットプログラム開発職を経て、2009年LAVAビレッジ伊豆高原を立ち上げる。独自の「やせ脳」理論から誰でもできて続けやすいダイエットプランをもとに多数のプランを開発。「世の中の女性を美しくする」をモットーに、明るく熱意あるインストラクションが人気。さらにLAVAインストラクター育成や雑誌の監修等、マルチに活躍している。

城所 恵美 MEGUMI KIDOKORO

ダイエットトレーナー／ヨガ&エクササイズインストラクター

学生時代はチアダンスにおいて全国レベルの大会で優勝。大学時代よりインストラクター指導を行い、ダンス・ヨガ・エクササイズ・骨格矯正と幅広いジャンルで健康メソッドを届けるマルチなインストラクター。現在は、LAVAビレッジ伊豆高原のメインインストラクターとして活躍する一方、テレビや女性誌でヨガ監修を行うなど幅広く活躍している。

第7回LAVA大会

より良い
スタジオを目指して

第7回 LAVA 大会レポート

LAVA 大会とは、日ごろ会員様と接するスタッフの教育や今後の成長を目的とした半年に一度のイベント。個人・店舗別の表彰部門、トップインストラクターによるエキシビジョン、研修制度を利用した留学レポートなど、技術やマインドを育み、全スタッフが高いレベルでより良いサービスをご提供できるようLAVA 全体で取り組んでいます。

会員様からの投票で決定！

インストラクター表彰部門　MVP賞

Top10の発表！ 各店選りすぐりのトップインストラクターが選出されました。

現在LAVAには600名を超えるインストラクターが在籍中。MVPはその中でも会員様から「もっとも輝いているインストラクター」として選出していただいた上位10名です。上位に選ばれたスタッフ以外にも、本当に素晴らしいエピソードを数多くいただきました。皆様のあたたかいご意見に、あらためて感謝申し上げると共に、さらにご満足いただけるレッスンを行えるよう、スタッフ一丸となって努力してまいります。

1位 細川（ほそかわ） たかこ ［自由が丘店］

会員様からの推薦コメント

ヨガを始めて間もない頃、やすらぎのポーズに入っているときでも緊張していました。それを察して細川先生が肩・胸の辺りをマッサージしてくれて、とてもリラックスでき、気持ち良くやすらぐことができました。先生の心遣いに感動しました。いつも明るく爽やかで、先生を見るだけで元気になります。

レッスン中のアドバイスが適切。素晴らしい点は初心者から慣れている方まで、体の状態をよく理解していること。アドバイス通りに体を動かすと、ポーズなどがより深まったり綺麗なラインを作れたり、先生のレッスンはいつも納得＆感心＆楽しみながらレッスンを受けられる。体に耳を傾けることができるという感じです！

受賞の感想

本当に『うれしい』です。店舗をしっかり運営してくれたフロントスタッフ、辛抱強く教育してくれた先輩インストラクターがいてくれたので、会員様と向き合えた自分がいたのだと思います。

2位 重富（しげとみ） 美希（みき） ［町田店］

受賞の感想

ありがとうございます。いつも会員様から元気をいただき、優しい心をいただいているので、感謝の一言です。皆さんとレッスンをしている時がとても楽しく嬉しい時間で、私にとってとても大切な時間です。

3位 村上（むらかみ） 景子（けいこ） ［自由が丘店］

受賞の感想

こういった形で、会員様からお喜びの声をいただけたことは、とても嬉しかったですしすごく光栄です。これからもっとたくさん知識をつけ学んで、がんばろう！ という気持ちになりました。本当にありがとうございます!!

4位 峰尾（みねお） 美紀（みき） ［自由が丘店］	5位 加藤（かとう） 美貴（みき） ［綱島店］	6位 今林（いまばやし） 幸恵（ゆきえ） ［柏店］	7位 師岡（もろおか） 絵美（えみ） ［大森店］
8位 佐藤（さとう） 亜美（あみ） ［銀座本店］	8位 田中（たなか） 映（えい） ［千葉店］	8位 鮑子（あびこ） 麻衣（まい） ［町田店］	

当日の様子をダイジェストでご紹介！

MVP以外にも
個人、店舗別に５部門の
表彰を実施

師岡インストラクターの
エキシビジョンでは
全員で瞑想

研修制度を利用し
全米ヨガアライアンスを
取得した鈴木トレーナーの
レポートは後ろの
ページにてご紹介

好きを仕事にして、毎日がもっと充実。
あなたも、LAVAインストラクターの仲間入りをして、輝いた日々を送りませんか？

正社員インストラクター募集中！

詳細は、LAVA ホームページ
「採用情報」にて!!
☎03-5468-8285（採用担当迄）

会員様感謝部門　ビューティー賞＆LAVAライフ賞

公式ホームページにて、LAVAとの出会いでご自身のカラダや心に起きた変化のエピソードを大募集。たくさんの嬉しいご意見の中から、カラダも心も美しく変身した方に『ビューティー賞』を、ホットヨガやレッスンを通じて人生が変わった方に『LAVA ライフ賞』を、それぞれお一人様ずつ選出。受賞された会員様へは、店舗スタッフを通じて、LAVAからの感謝状をお渡しさせていただきました！

ビューティー賞　関　智子様（40代）［町田店］

２年通い続けていましたが、先月仕事などが忙しくなり、一度解約しました。と、同時に体に良くない変化が。普段の汗のかき方、背中のこり、足の疲れ…挙げたらキリがないほど不調になりました。マイペースで通い続けることは大変。でも、この「気持ち悪さ」を続けるのはもっと大変だと痛感。結局、夜や休日も通えるコースに変更して復帰。一ヶ月のブランクは、改めて自分の心と体に向き合う時間が必要だと教えてくれました。

LAVAライフ賞　K.R様（20代）［銀座本店］

一番の変化は、「冷え」を感じにくくなったことです。そして、生理痛・生理前のイライラが緩和されました。いつもイライラして家族にあたっていた私が、今では笑顔で家族との時間を過ごしています。生活にも余裕ができて、毎日穏やかに過ごせるようになりました。小さなことに感謝する気持ち、感動する気持ち、何より自分の心の声に耳を傾けられるようになりました。こんなに色々なことが変わるなんて思わなかったので、LAVAに出会って本当に良かったと思います。これからもよろしくお願いします。

LOVE ポーズコーナー Special

今号は、MVP受賞記念として、
インストラクター表彰部門上位３名の登場です！

自由が丘店　細川（ほそかわ） たかこ

私のLOVEポーズ　半月のポーズ
その日の心の状態や体調、ゆがみ具合などを教えてくれるから好きです。

インストラクターになったきっかけ

体重が今より20kg多く、やせたい一心でLAVAの会員になりました。三年程通っている間にカラダはキレイにやせ、やせ細っていた心はどんどん豊かになっていきました。ヨガとＬＡＶＡを通じてこれだけの変化を経験できたのだから、私にしかできない事がきっとあると思い、インストラクターになりました。

会員様へメッセージ！

私はLAVAに出会ってヨガを知り、ヨガに取り組み続けてきました。そしてヨガインストラクターの言葉の力で心と体が別人のようになり、気付くと生きていくのが楽になりました。皆さんにとってもLAVAやヨガがそんな場所、ツールとなるお手伝いができるよう、日々精進してまいります。これからも「自分に優しいヨガ」を一緒に楽しみましょう。

町田店　重富（しげとみ） 美希（みき）

私のLOVEポーズ　サイドベンド
伸びる感覚が気持ち良いから。自分のコアコンディションも分かります！

インストラクターになったきっかけ

趣味でやっていたボディボードがきっかけです。波乗りのトレーニングとしてヨガが良いというのを知って、興味を持ちました。自然の力に抗わず、力まない、波に呼吸を合わせる…共通点はたくさんありました。柔らかく、ぶれない軸作りとしてもヨガ、ピラティスは最適です。

会員様へメッセージ！

「気持ちよく、楽しく動いていたらキレイになった！ 健康になった！」そんな感覚でLAVAに通っていただきたいと思っています。自分を縛り付けず、心もカラダも自由でいてください。

自由が丘店　村上（むらかみ） 景子

私のLOVEポーズ　三日月のポーズ
股関節と胸が広がるので、とても心が開放されて気持ちのいいポーズです。

インストラクターになったきっかけ

ヨガと出逢ったきっかけは、21歳の頃、職場の先輩に誘われたのがきっかけです。ヨガを始める以前から抱いていたカラダを動かしたいという気持ちと、何かを人に伝えたい、癒したい、笑顔になってほしいという気持ちが全部重なったのがヨガインストラクターでした。当時はこれしかないっ！ って思いました笑）。

会員様へメッセージ！

いつも笑顔でLAVAに通っていただいている皆様に感謝の気持ちでいっぱいです！ 私の好きな言葉で“意識は行動をかえ、行動は習慣をかえ、習慣は性格をかえ、性格は運命をかえる”というものがあります。私はヨガと出逢ってまだ6年ですが、自分への意識ですごく生活が潤い自然と幸せな時間が増えていきました。これからも皆さんの生活に幸せがひとつでも増えるように、ヨガの素晴らしさを伝えていけたらと思います！

連載企画·第２回

ヨギーニのための柔軟性アップ法！

前号でご好評いただいた、柔軟性アップ法。今回は会員様アンケートで“取り上げてほしい”とのお声を多くいただいた「太もも」についてフォーカスします。

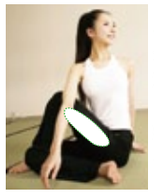
パーソナルトレーナー小林先生直伝

第2回目は『ポーズを深めるカギ?!「太もも」をピックアップ！』

今回もヨギーニの皆さんが知っておきたい柔軟性アップ法をお伝えします！
まずは、カラダの柔軟性の仕組みを知るために、筋肉と筋膜のことを理解しましょう。**筋膜とは筋肉を包んでいたり束ねていたりする膜のことで、常に筋肉と一緒に存在しているもの。**カラダが硬いということは筋膜と筋肉が密着して動きが悪い状態で、カラダが柔らかいということは筋膜と筋肉の間にすき間があり動きやすい状態ということです。

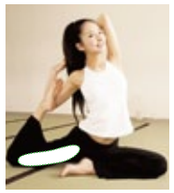
つまり、柔軟性をアップするためには**筋肉と筋膜の間にすき間をつくる**必要があるのです。それが**“筋膜リリース（解放）”**。今回は**“ストレッチしながら気持ちよくカラダを伸ばして”**筋膜をリリースする方法をご紹介します。「太もも」はなかなか自分で柔らかくするのは難しいと思われがちですが、**ポーズを深めるためにもとても重要なパーツ！** カラダの伸びを感じながら、気持ちよく快適にポーズをとることでレッスン効果がグンと上がります。自宅やオフィスでかんたんにできる方法をお教えしますのでぜひ実践してみてくださいね！

太ももの柔軟性がアップすると、ポーズが深まりレッスン効果がグンとアップ！



背中をねじるポーズ
外ももが柔らかくなり深くねじれると、**ウエストの引き締め・骨格調整・血流促進効果**がもっとアップ♪

弓を引くポーズ
前ももが柔らかくなり股関節の柔軟性が増して、**お尻の引き締め・脚の筋力アップ効果**がもっとアップ♪



鳩のポーズ
前ももが柔らかくなりしっかり胸が開けて、**ウエストの引き締め・バストアップ効果**がもっとアップ♪

やわらカラダへの第1歩！

イスがあればOK！ オフィスでも自宅でも！

パーツ別筋膜リリース ～太もも編～

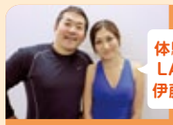
※筋膜リリース中の呼吸は、深く自然に続けましょう！

A

とにかく簡単♪ お手軽「外もも筋膜リリース」

①浅めにイスに座ります。
②左脚を、つま先を正面に向けたまま真横に伸ばします。
③左のもも（真横から正面）を手のひら全体で上下にさすります（約30秒間）A 。
④反対側も同様に行います。

point 背中を曲げず、上体をまっすぐにキープ！
内ももをしっかりと伸ばすことで女性ホルモンUPにも効果的♪



体験したのは、LAVA会員の伊藤 美紗子 様

今回教えていただいた筋膜リリースは、とても簡単ですぐ効果を実感できるミラクルストレッチでした！ 前屈が苦手なので、レッスンを受けられない日もストレッチしてもっと柔軟性をアップしていきたいです♪

B

しっかり・カラダづくりも一緒に♪ 「スリーポイントストレッチ」

①イスに左側の脚をあぐらをかくように座り、右脚の下に左脚を入れます。
②右手を左ヒザにおいて左手を背もたれにまわし、上半身を左周りにひねります（約15秒間キープ）B 。
③反対側も同様に行います。

point カラダをひねるときは、背すじをまっすぐ＆お腹を凹ませたまま（ドローイング）で！
太ももと一緒に腰とお尻まで同時にほぐせるスーパーストレッチ♪

引き続き取り上げてほしい部位をアンケートにて募集中！ぜひご応募ください♪

PC
http://ws.formzu.net/fgen/S73729278/
モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶

小林 邦之 KUNIYUKI KOBAYASHI

パーソナルフィットネストレーナー歴25年。カラダのゆがみを正す独自のトレーニングプログラムを開発。現在はカラダデザインスタジオLAVAのプログラムディレクターとして、骨格調整トレーニング及びプログラムの開発＆監修を行う。TVや雑誌などでも数多く取り上げられる人気講師で、横浜・東京を中心に個人や学校・企業など幅広く活躍している。

プログラム開発ストーリー vol.3 Program Making Story

効果即効！「リンパ＋ヨガのすべて！」

レッスン後すぐに効果を感じるプログラムといえば、やっぱり「リンパ＋ヨガ」。「むくみが楽になった」「フェイスラインがすっきりした」など反響多数。開発担当の椎名はこのプログラムのおかげで「出会い」まで見つかったとか!?

ーヨガのレッスンにリンパマッサージを取り入れるなんて、すごく革新的でしたね

従来のヨガにはない発想でしたね。もともとは、LAVAとも親交の深い名古屋のホットヨガスタジオで活躍しているインストラクターからヒントを得ました。その方は40歳を超えても、すごくスタイルが良くて。お腹もキュッと引き締まっていて憧れの女性なのですが、その方が取り入れていたのがリンパマッサージだったのです。そのスタイルの秘訣は普段のヨガに加え、リンパマッサージの効果ということを教わり、私達はレッスンにも取り入れてみることにしたのです。

ーなるほど。有酸素運動のヨガとリンパの流れを促進するマッサージが同時にできるのは贅沢ですよね

はい、開発に携わった当の私もそう思います（笑）。しかもLAVAの場合、ホットの環境ですから、余計な水分も排出されやすく、むくみで悩む方には本当におすすめですね。プログラム開発者の立場からお話すると、新しいプログラムを作るには生みの苦しみもあるのですが、最終的に会員様に気に入っていただけるか、効果をお返しできるかということが一番気になるところです。すごく不安や緊張はありますよね。でも、この「リンパ＋ヨガ」はリリース前から「いける」っていう自信がありました。なぜなら、デモレッスンの段階で、私自身すごくカラダが変化したからです。色々な方法を試してきましたが、このプログラムが一番脚が細くなりましたから（笑）。

ーうらやましいです！ 脚ってなかなかやせられないですもんね

そうなんです。昔から日本の女性は上半身はやせていても下半身が太めでやせにくい方が多いそうです。これは諸説あって、もともと農耕民族だった日本人は、膝が曲がった状態で歩いたりカラダを動かす機会が多く、曲がった状態で運動するとふくらはぎの下の筋肉が発達して脚が太くなる人が多かったとか。最近では、デスクワークやそもそも運動不足の方も増えたので、下半身のむくみや太さに悩む方も多いそうです。「リンパ＋ヨガ」は、ヨガの全身運動に加え、直接的に脚やおなか、デコルテ、フェイスラインなどをマッサージすることで普段滞りがちなリンパの流れを促進し、不要な老廃物を流すことですっきりしたラインを作り出すことができます。

ーヨガとリンパって、そんなに相性が良いものなんですか？

相性バツグンですよ!! リンパには、体内で不要になった老廃物や疲労物質を回収して運ぶ役割があるのですが、ずっと同じ姿勢でいたり、運動不足が続くと、循環が滞ってしまい、むくみやたるみの原因につながります。そうならないように、レッスンでは丁寧にセルフマッサージをしていくのですが、マッサージの弱点は効果が一時的なところ。その場ではすっきりしてもすぐに戻ってしまう方も多いんです。そこでヨガが効いてくるわけです。ヨガによってリンパの流れを促進する筋力もしっかりとつけてあげるんです。LAVAの「リンパ＋ヨガ」は、股関節をよく動かしたり、リンパ管の中継地点であるリンパ節を刺激するようなポーズを取り入れることで、日常生活でリンパの流れが良くなるためのポーズ構成に仕上げています。細かく理解しなくても、なんとなくでも良さそうなイメージがしませんか？（笑）

ー確かに。それだったら、脚も細くなりそう

リンパの役割はもともと、老廃物の排泄機能の他に、免疫機能もあるのです。だから、しっかりと流してあげることで、美容効果だけではなく、風邪や病気に強いカラダづくりにもつながるのですよ。女性ならやっぱりどちらも気になりますよね。実は私、先ほど脚が細くなったと言いましたが、リンパマッサージでフェイスケアも毎日しっかりしていた結果、すごくお肌のツヤが良くなって小顔効果も出たんです。そのせいか、なんと1週間に3人の方から告白されたんです！ 今お付き合いしている方がその中の一人なんです（笑）。

ーもっとうらやましい！ 私もやる気が出てきました

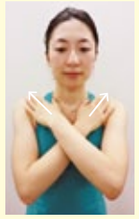
本当に効果を実感しやすいプログラムなので、どんどん受けてみてください!!

体感度がさらにアップ！

開発者直伝！ ワンポイントアドバイス

3つの異なるマッサージで老廃物をどんどん流す「リンパ+ヨガ」。それぞれの特徴をマスターするとレッスンの効果がもっとアップ!!

❶リンパドレナージュはなでるように

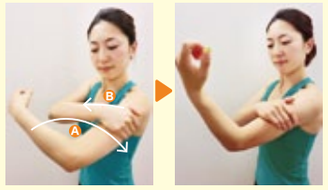


ドレナージュはリンパの流れをスムーズにするためにとても大事なマッサージ。この時ポイントになるのは、“やさしくなでるようなタッチ”で行うこと。リンパ管は、皮膚の深い部分にあるわけではなく触ってすぐそこにあるもの。力を入れすぎずに手の平の温度を感じながらゆっくりと行いましょう。

❷つぼ押しは１点に集中して

つぼ押しは1点に圧をかけて“じっくり・じわー”っと指を埋め込むイメージで行います。圧をかける点も重要で、例えば合谷（ごうこく）のつぼ（写真右）は人差し指と親指の骨の付け根が出会う所を探してください。そして手首側に向かって圧をかけましょう。

❸筋肉マッサージはしぼり出すように



筋肉マッサージのポイントは、ぞうきんをしぼるように“力を使って”筋肉をねじること。例えば二の腕のマッサージ（写真上）では、しぼりたい方の腕を外側へ向けながらA、しぼり出す手の平を内側へ向けますB。力を入れてしっかりと行いましょう。

椎名 慶子 YOSHIKO SHIINA

LAVA創業インストラクターとして数々の人気プログラムを開発。
400名を超えるインストラクター教育を担う。
ニューヨークで全米ヨガアライアンスを取得後、インドでダライラマ法王にむけ、マントラ・キールタンを行うなど幅広く活躍。現在は田園調布ワークショップスペースを中心に、伝統に基づくYogaの知識や日本では学べる場が少ない「マントラ」を使い、より豊かでハッピーに生きるためのヨガを広めている。

インストラクター ヨガ留学レポート

どうしたらもっとヨガを好きになってもらえる？ レッスンに満足してもらえる？ インストラクターは常に意識しながら、スキルを高める努力をしています。LAVAにはそんなインストラクターを支援する研修制度がありますが、代表的なインストラクターがその制度を活用しハワイ島にてヨガ資格を取得してきました。

こんにちは！ LAVAインストラクタートレーナーの鈴木です。
今回は、私が今年の8月にハワイ島で「全米ヨガアライアンス」認定の200時間トレーニングを受講してきたことについてお話させていただきます。

私がヨガと出会ったのは7年前にLAVAへ入社した時でした。当時はカラダもカッチカチで、筋力だけでポーズをとっていた気がします（笑）。ヨガという言葉自体、日本ではあまり馴染みがなく、自分自身も含めて本当の良さを実感していた方は少なかったのではないかと思います。ですが7年という月日を経て思うのは、**ホットヨガが本当に良いものだからこそLAVAは70店舗以上にもスタジオが増えて、多くの会員様にご利用いただけている**のだということ。また同時に、世の中にヨガというものがはるかに浸透してきて、**会員様のヨガに対する知識や求めるレベルも上がってきていること**も感じていました。そこで今後もっと皆様にご満足いただくために、**自分自身のヨガやカラダに対する知見を高めたい！** と強く思うようになり、LAVAが行っているインストラクター研修の一つである“資格取得サポート制度”を活用して、世界50カ国以上で通用する「全米ヨガアライアンス」認定のヨガインストラクター養成コースを受講することとなりました。

トレーニングは世界3大パワースポットと言われているハワイ島で、1日8時間のプログラムを25日間かけて受講しました。朝は陽ヨガ、午後は哲学、夕方は陰ヨガと200時間の集中トレーニング。チャレンジングなポーズに挑戦し体力的にも辛く、慣れない野菜中心の生活も大変でした。さらに、携帯・パソコン・テレビもない毎日で、慌しく日本で過ごす日々とは全く異なる環境に戸惑う半面、日本では見られない大自然のパワーを感じることができ感激しました。

トレーニングを受講してこれまでの7年間で経験してきたこと1つ1つが繋がり、LAVAで学んできたことに対してさらに自信が持てた今、もっともっとご満足いただけるレッスンを提供していきたいと考えています。**健康に対する知識が高まっている会員様のニーズに応えられるプログラムを開発**したり、**年代によってケアをしたい部分が異なることを考慮したアジャストメントを提供する**など、私が学んできたことを直接会員様にお伝えすることや他のインストラクター達へ共有することでLAVAとしてこの想いを形にしていきたいと思います。

岸壁際で弓のポーズ！

一番左が私です♪

鈴木ちづる CHIZURU SUZUKI

フィットネスグラブにて8年に渡りエアロビクス・アクアビクスのインストラクターを務める。その後、ヨガに興味を持ちLAVA創業当初よりインストラクターとして活躍。現在はプログラム開発者としてインストラクター育成業務に励む。またLAVA人気プログラム「ホットフラ」考案者としてヨガのみならず、フラダンスにも精通している。

あなたの？にお答えします —コールセンター通信—

会員様からよくお問い合わせをいただく、マンスリーメンバー制度についてお答えします。

？ マンスリーメンバーにはどんな種類のコースがありますか？

利用する店舗数や曜日・時間帯によってコースをお選びいただけます。まず、全店舗利用が可能な【マンスリーメンバー・フリー】と登録店舗のみ利用できる【マンスリーメンバー・ライト】のどちらかを選択し、さらに利用する曜日・時間帯によって、以下の2種類からお選びいただけます。

フルタイム ▶ 全ての営業時間帯※でレッスンを受けられるコース　**デイタイム** ▶ 平日17時まで※に始まるレッスンを受けられるコース

※スタジオには定休日がございます（一部店舗を除く）

？ コースを変更したいのですが…。

コース変更や店舗変更をご希望の場合は、変更開始月の前月15日までに、ご登録店舗にて書面でお手続きをしていただく必要があります。たとえば、2月からコースを変更する場合は、1月15日までに店舗でお手続きを完了すれば、翌月から新しいコースでサービスをご利用いただけます。店舗を変更する場合は、変更先の店舗へ前月15日までにご来店ください。

※解約手続きも前月15日までの店頭手続きが必要です。　※15日が定休日と重なる場合は前日の14日までにご来店をお願いいたします。

？ チケットを忘れてしまった／紛失してしまったら、レッスンは受けられないのでしょうか。

マンスリーチケットを忘れてしまった場合、2回までは公的証明書（運転免許証・保険証等）を提示していただくことでレッスンを受講することが可能です。紛失してしまった場合は、申し訳ございませんが再発行が必要です。店頭にて再発行させていただきますので店舗スタッフまでお声がけください。

※再発行手数料500円を頂戴しますので予めご了承ください。　※マンスリーチケットを3回連続でお忘れになると、その場で再発行の手続きが必要となります。

編集部より

鈴木ちづるトレーナーがハワイ島へヨガ留学に行ってきましたが、LAVAというブランド名がハワイで名づけられたこともあり、LAVAとハワイはとても縁が深いのです。“LAVA＝溶岩”という意味があり、スタジオ立ち上げメンバーがハワイでそのことを知った時は「これしかない！」と思ったとか。今もなお活発なハワイ島の火山のように、今後もLAVAは“ホット”なサービスを提供していきます。

「LAVA Life」はいかがでしたか？

アンケートフォームよりご意見・ご感想をお寄せください。
今後の企画についてのリクエストも募集しています！

PC
http://ws.formzu.net/fgen/S73729278/

モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶

発行／ホットヨガスタジオLAVA　http://www.yoga-lava.com/