Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

# LAVA Life

VOL.4
Spring. 2012

特集／1年を通してアナタをより輝かせる新連載

## 季節とヨガと、心とカラダ 春編

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。

季節に合った
ヨガを知ろう

1年を通してアナタをより輝かせる新連載

# 季節とヨガと、心とカラダ 春編

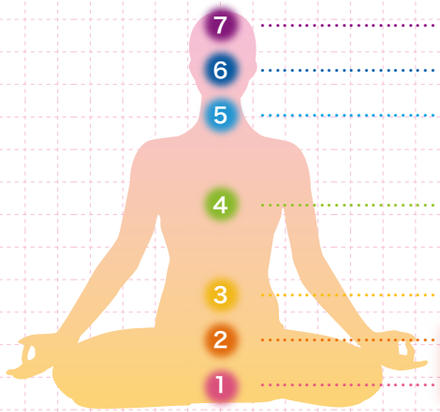
四季に関連した“チャクラ”を学んでヨガを深める連載。
第1回目は“安定と魅力アップ”をテーマにチャクラを活性化させるヨガポーズをご紹介します。

## まずは、チャクラを知ろう

チャクラとは人間のカラダの中心線（脊柱）上にある7つのエネルギーセンターのことで、エネルギーの流れをコントロールしています。チャクラが開くとは、チャクラに集まるエネルギーの対応する各所への働きかけが活性化すること。チャクラは呼吸法・ポーズ・瞑想などの方法で活性化させることができます（チャクラの位置は右図ご参照▶）。また、西洋医学では7つのチャクラはホルモンを作って分泌する場所（内分泌細胞）に対応しているとも考えられています。内分泌細胞に刺激を与えて活性化してあげると、ホルモン分泌バランスが整い心身に好影響をもたらしてくれます！

## 今回は、“安定と魅力アップ”がテーマ

新しい生活が始まる人も多く、環境の変化も多い季節。また、人との付き合いも多くなるので、気を使うことも多いかもしれません。そこで、春は自律神経のバランスを整え心を落ち着かせ、さらに女性・男性らしくいきいきと過ごすことをテーマにご紹介していきます！




7番目のチャクラ>>>サハスラー・チャクラ
6番目のチャクラ>>>アジニァー・チャクラ
5番目のチャクラ>>>ヴィシュッダ・チャクラ
4番目のチャクラ>>>アナハタ・チャクラ
3番目のチャクラ>>>マニプーラ・チャクラ
2番目のチャクラ>>>スヴァディシュターナ・チャクラ
1番目のチャクラ>>>ムラダーラ・チャクラ

環境の変化や気候の変化で不安定になりがちな春は、1番目・2番目のチャクラを活性化させるポーズでイキイキと！

## Pick up 1番目のチャクラ［ムラダーラ・チャクラ］

1番目のチャクラは、ストレスや自律神経に関係しているホルモンを整えてくれます。
1番目のチャクラが活性化していくと、ポジティブに、エネルギッシュに生活できるので、人との出会いや気候の変化で不安定なこの時期にはまさにぴったりのチャクラです。

### 1番目のチャクラを活性化させるヨガポーズ

このチャクラに対応するホルモンを分泌する場所は副腎。副腎は、筋肉ではふくらはぎに対応しているので、ひざ下の筋肉をよく動かせるポーズを行ってチャクラを活性化させましょう。

**ワンポイントメモ！**

Q. 1番目のチャクラはどこにあるの？
A. 骨盤底筋群あたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの？
A. アドレナリン、ノルアドレナリン、コルチゾールなど

### イスのポーズ

❶ 脚を腰幅に開きます。

❷ 息を吸いながら腕を持ち上げて、吐きながら腰を斜め後ろに落としキープします（5呼吸を目安）。

❸ 息を吸いながらひざを伸ばし、かかとを高く持ち上げて、吐きながらひざを曲げて腰を落としキープします（5呼吸を目安）。

❹ 息を吸いながら腰を持ち上げひざを伸ばし、吐いてかかとをゆっくり下ろして左側にそろえます。

❺ 基本姿勢に戻ります。

このポーズが入っているのは
・ヨガベーシック

### ウォーリアⅡ

❶ 右脚を大きく後ろへひきます。

❷ 息を吸いながら腕を肩の高さへ持っていきます。

❸ 息を吐きながら左脚を踏み込みます。

❹ 反対脚も同様に行います。

このポーズが入っているのは
・ヨガベーシック
・ヨガアドバンス
・パワーヨガ初級
・パワーヨガ上級

## Pick up 2番目のチャクラ［スヴァディシュターナ・チャクラ］

2番目のチャクラは、女性性・男性性のバランスをつかさどるホルモンを整えてくれます。2番目のチャクラが活性化すると、より女性らしく・男性らしく魅力のある人に。また雰囲気だけではなく、肌自体もつややかになるので、より素敵になりたい人、若く見られたい人には、特に意識してもらいたいチャクラです。

### 2番目のチャクラを活性化させるヨガポーズ

このチャクラに対応するホルモンを分泌する場所は卵巣・精巣。卵巣や精巣は、筋肉では内ももやお尻に対応しているので、骨盤周囲をよく動かせるポーズを行ってチャクラを活性化させましょう。

**ワンポイントメモ！**

Q. 2番目のチャクラはどこにあるの？
A. 生殖器、膀胱、仙骨あたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの？
A. エストロゲン、プロゲステロン 、テストステロンなど

### 橋のポーズ

❶ 仰向けになり、両ひざを立てます。

❷ 息を吸いながらお尻を床から離し、肩からひざまでが一直線のところでキープします。（5呼吸を目安）。

❸ 息を吐きながら、背骨一本ずつ丁寧に床に戻していきます。

このポーズが入っているのは
・骨盤調整ヨガ
・パワーヨガ初級
・パワーヨガ上級
・腸内デトックスヨガ
・ヨガアドバンス

### 合せき前屈

❶ 脚の裏を合わせて、ひざを開いて座ります。

❷ 両手でつま先をつかみ、かかとを引き寄せます。

❸ 左右のお尻に均等に体重をかけ、床に下ろします。

❹ 息を吸いながら背筋を伸ばし、息を吐きながら上半身を前に倒しキープします。（5呼吸を目安）。

このポーズが入っているのは
・リンパ+ヨガ
・骨盤調整ヨガ
・肩こり改善ヨガ


城所 恵美 MEGUMI KIDOKORO

**ヨガ&エクササイズインストラクター / ダイエットトレーナー**
ヨガレッスンのみならず、ダンス、骨盤調整トレーニング、リズムエクササイズなど幅広いインストラクションを行う人気インストラクター。
現在は、LAVAビレッジ伊豆高原にてダイエット合宿のプログラム開発・指導を行うほか、インストラクター育成や新規プログラム開発にも携わる。また女性誌などでヨガ企画を監修するなど、メディア出演も豊富。

羽柴 友紀子 YUKIKO HASHIBA

**ヨガトレーナー**
学生時代はチアリーディングの全国大会に出場。社会人からはチアダンスに転向し、ダンススキル向上の一環として、LAVAでヨガと出会う。日暮里店オープンとともにヨガインストラクターになり、LAVA大会のインストラクター部門においては、2大会連続表彰を受ける。
さらに綾瀬店、北千住店のオープニングスタッフを経て北千住店へ就任し、LAVAを広めていくことに従事。現在はヨガトレーナーとして、ヨガを通して心身ともに解放され、より自分らしく輝くためのレッスンを心掛けている。


次号以降はコチラのテーマでご紹介予定！

夏編 夏バテ防止＆ダイエット

秋編 免疫力アップ＆若返り

冬編 快眠＆まとめ

※テーマは変更になる可能性がございます。予めご了承ください。

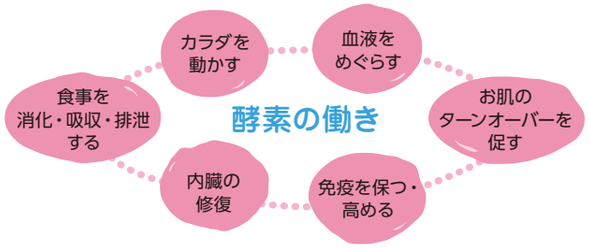
もっと美しく健康に！

# 誰でもカンタン、酵素食のススメ

インストラクターが受ける質問No.1といえるほど、皆様が気になっている食事のコト。
人によってこだわりや取り入れている手法は異なると思いますが、このコーナーでは手軽で美味しく、お手頃にできて、美と健康には（生きるためにも！）欠かせない酵素食についてお伝えします！

## Q 酵素って何ですか？

酵素とは、**「人間が生きていくうえで行う活動すべてに必要」なとっても大切なもの。**また、酵素をつくる能力は、一人一人遺伝子によって決まっていて、一生のうちに作り出される酵素の量には限界があるといわれています。



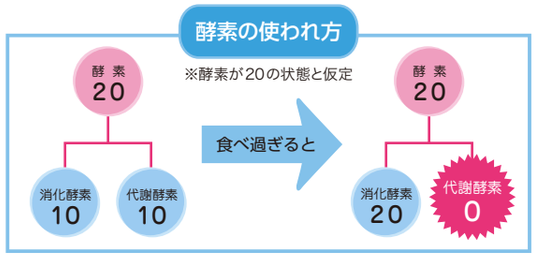

## Q 酵素の仕組みを教えてください！

酵素は、大きく分けてカラダの中で作られるもの（潜在酵素）と、外部から取り入れるもの（食物酵素）に分けられます。

**酵素の種類**

- 潜在酵素：カラダの中で作られる
- 食物酵素：外部から取り入れる

↑この２つの酵素は「代謝酵素」として生命の活動に使われたり、「消化酵素」として食物の消化に使われていきます。
つまり、食べ過ぎてしまうと酵素が消化にばかり使われてしまうので、「代謝酵素」が不足し体調悪化や太る原因になってしまうのです！




## Q どうやって摂れば良いのですか？

答えはカンタン！足りない分は**食物で補え**ば良いんです！
食物酵素は特に**野菜や果物、発酵食品に多く含まれていますが、加熱すると失われてしまう**特徴があります。なるべく食材は生でいただくのが理想です。

**酵素が含まれる食品**

**生のもの**
・フルーツ・野菜
・魚やお肉の刺身

**発酵食品**
・納豆・漬物
・味噌・醤油
・チーズ・ヨーグルト etc

### 酵素を無駄づかいしてしまうモノが！

お酒、たばこ、加工食品、インスタント食品、ファーストフード、白い砂糖、スナック菓子、質の悪い油 etc… は酵素を消費してしまうので、心当りのある方はもっと酵素が必要に！

## Q レッスン後のオススメ酵素食を教えて！

レッスン後２時間位は**ゴールデンタイムといわれているほど、カラダは吸収が良い状態。**ダイエットしたい、もっと若々しく・美しくなりたい方は、何も食べずに過ごすか、食べる場合は**“酵素”を摂りましょう！**ライフスタイル別にオススメ食材の組み合わせをご紹介します。

**自炊派**
ご飯（玄米）
生野菜
刺身　漬物
納豆　味噌汁
フルーツ など

**購入派**
納豆おにぎり
ネギトロ巻き
サラダ
キムチ など

さらに、ダイエットしたい方は！
1口30回以上を目標に、よく噛んで満腹中枢を刺激！
また、ドレッシングにしょうがを入れたり、日本の旬の食材を食べるとカラダが温まりもっとGOOD!!

酵素の大切さ、理解していただけましたか？
ぜひ実践してくださいね


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。

プログラム開発ストーリー 改め

# もっとLAVAを楽しもう！ *More enjoyable*

LAVA虎の巻

大好評のプログラム開発ストーリーが今号よりリニューアル！もっとLAVA Lifeを充実していただけるよう、LAVAがご提供している多彩なプログラム・サービスの魅力をお伝えしていきます♪

## 実は誰でも楽しめる！パワーヨガを楽しむ方法をご紹介！

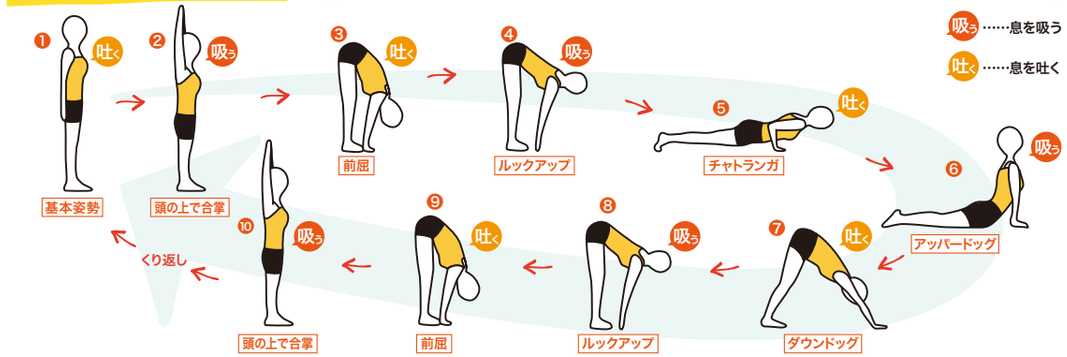
パワーヨガ＝難しそう・ハードそう・上級者向けといったイメージをお持ちではありませんか？しかし今回お伝えしたいのは、実はパワーヨガとは“**どんな方にも楽しんでいただけるレッスン**”だということです。
パワーヨガとは、太陽礼拝という動きをベースに流れるような展開が特徴的なレッスン。そのため休憩が短く、動き続けているという印象を受けると思います。しかし、**動き続けること＝ハードでは決してありません！**もし今、このようなイメージからパワーヨガを敬遠されている方がいたら、ぜひ1度受講してみてください！自分の呼吸が動きのテンポをつかさどり、カラダが自然に動かされているような感覚、また流れが途切れないため、集中力も増し時間があっという間に流れていく感覚を実感していただけるはずです。

担当トレーナー直伝！

## 太陽礼拝の流れ & ワンポイントアドバイス！

まずはココから！
### 太陽礼拝の流れ

レッスンに集中するためにも、ポーズの流れを覚えましょう。
パワーヨガでは一呼吸につき一動作を行って（ヴィンヤサ）、動きにリズムをつけます。




### 心地よくポーズを取ろう！ ワンポイントアドバイス

ポーズの形や見え方に意識が向いていませんか？目で確認することはできなくても、自分が心地よいと感じられる状態でポーズをとることが大切です。

**基本姿勢**

Q 基本姿勢とは、真っ直ぐ立つだけじゃダメですか？

A 基本姿勢では、カラダの中が真っ直ぐであることが大切。呼吸がカラダの中をスムーズにめぐるところを探しましょう。山のポーズで目を閉じた時、揺れに身を任せ、その揺れが小さくなるよう脚の裏の重心を調整します。

**ルックアップ**

Q ひざがつっ張った感じがして、ポーズを取ること自体が辛いです…

A 太ももやひざの裏側の柔軟性が求められるポーズ。痛みや張りを感じる方は、指先を床につけようとせず、思い切って上体を起こして腕を床にぶら下げて。辛い気持ちが無くなると、ポーズ本来の目的を深く味わうことができます。

**ダウンドッグ**

Q 気持ちよく伸ばせるポジションを見つけられません！

A 横から見た姿が三角形より台形に近いという方。脚をついている位置を少し手の方へ寄せていきます。手と脚の距離が近づくだけでも伸びが和らぎます。それでも辛い方はひざを曲げてみて。少し余裕ができたら、上半身と腕が一直線になるように脇をよく伸ばします。

さらに！ 動画もチェック！今すぐLAVA公式ホームページへ　LAVA　検索

もっと知りたい！というプログラム＆サービス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/S34797415/
モバイルはこちらのQRコードから ▶▶▶▶


馬路 春菜 HARUNA MAJI

LAVA横浜西口店インストラクター兼インストラクターの指導をつとめる。LAVAの最優秀インストラクターとして2009年３月にはバリ島でのトレーニングに参加。現在はアシュタンガヨガをベースに日々練習を続けている。自身の体験に基づいたわかりやすく愛情のある指導と、高いハードルにもどんどんチャレンジさせてくれるユーモラスなクラスが魅力。

連載企画・第3回

# ヨギーニのための柔軟性アップ法！

**毎号大好評の柔軟性アップ法。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「肩まわり」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

## 前回までの復習「カラダが硬いとは？」

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を言います。つまり、**柔軟性をアップするために筋肉と筋膜の間にすき間をつくる＝筋膜リリース（解放）が必要**ということです。

※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。

## 第3回目は 肩まわり 柔軟性アップのカギはホットの環境！

肩甲骨や鎖骨、肩関節などの肩まわりは、小さな筋肉に支えられて構成されています。筋肉が小さいと動きも小さくなるので、流れが滞りやすく冷えやすくなります。よく野球選手は「肩を冷やしてはいけない」と言いますが、肩まわりの動きが硬くなりケガをしてしまうからなのです。ということは、特に肩まわりを柔らかくするためには**体芯の温度を高めてあげることが大切**だとわかりますよね！（もちろん、どのパーツを柔らかくするにも温めることは大事）普段**ホットの環境の中ヨガやエクササイズをしている皆さんは、肩まわりを柔らかく**する方法をすでに実践できていますが、今回はさらに自宅やオフィスなど、スタジオの外でも柔軟性をアップさせる筋膜リリース&ストレッチをご紹介します！

## やわらカラダへの第1歩！ ＼自宅でもオフィスでも！／ パーツ別筋膜リリース 肩まわり編

筋膜リリース、ストレッチ中は、深く自然に呼吸を続けましょう！

カラダがぽかぽかしてくるまで行いましょう。

### まずは基本！肩まわりの 筋膜リリース

1. 右手を斜め前に出します。
2. 左側の肩、デコルテ、脇周辺を手のひら全体で上下にさすります（各部位約30秒間）A。
3. 反対側も同様に行います。

**point**
脇から肋骨（ろっこつ）周辺まで広範囲に行って！リンパ液の巡りがよくなり若々しさUPにも効果的♪

### テコの原理を使った サイドストレッチ

1. 左手を上にあげます。
2. 右手を上げて左手のひじを支えて、カラダを左側に倒します（約15秒キープ）B。
3. 反対側も同様に行います。

**point**
カラダを倒すときは、背すじをまっすぐ&お腹を凹ませたまま（ドローイング）で！伸ばした腕で曲げた方の腕を引っ張ることで、効率よくストレッチ

### かたまりがちな肋骨（ろっこつ）まで柔らかく ロータリートルソー

1. 姿勢を正して両手を上にあげます。
2. 両ひじを曲げて、左手は右ひじを、右手は左ひじを持ちます。
3. カラダを左右にゆっくりねじります（左右往復20セットを目安）C。

**point**
カラダをねじるときは、目線は下げず、肩に力が入らないように！ねじることで余分な水分を排出し、どんどんカラダの巡りを良くします♪

### 肩まわり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！

**牛の顔のポーズ**
肩甲骨の動きが良くなると、褐色脂肪細胞という脂肪を燃やしてくれる細胞が活性化されて、さらに代謝がアップ！

**らくだのポーズ**
肩まわりがほぐれると、気持ちよく後屈ができて、バストアップ、鎖骨のラインがキレイになるなど女性らしさがもっとアップ！

**半月のポーズ**
肩まわりが柔らかくなると、ポーズが深まり、内臓の動きが活性化されて、さらに体芯温度アップ&免疫力アップ！

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/S34797415/
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。


# NEW OPEN 新しいお店が仲間入りしました

多くの会員様にご愛顧いただき、現在LAVAは全国に76店舗展開中（2012年3月時点）。
これからもたくさんの方とヨガを通じて出会い、一人でも多くの方に幸せをお届けしていきます！

## 五反田店（東京都）

2011.12.13(火) OPEN！

- JR山手線 五反田駅 西口より徒歩3分
- 東急池上線 大崎広小路駅より徒歩3分

五反田店は都心に店舗をかまえています。日常生活やお仕事で疲れた方にもひとときの癒しを感じていただけるよう、スタッフ全員心を込めてレッスンをご提供いたします！ご近所の方も、会社がお近くの方も、そうではない方も、ご来店お待ちしております♪

## 高崎店（群馬県）

2012.01.05(木) OPEN！

- JR高崎線・上越線・信越本線高崎駅 西口より徒歩2分

群馬県第1号店として高崎店がオープン！LAVAをご存じない方が多いにも関わらず、すでにたくさんの方にご来店いただいています。もしご家族やお友達で高崎にお住まいの方がいらっしゃったら、ぜひお知らせしてください♪

## ますます広がるLAVAネットワーク！他にも新店ぞくぞくOPEN予定です♪

### 新橋店（東京都）

新橋駅 日比谷口より徒歩2分

2012.02.25(土) OPEN！

ビジネス街の中心新橋に、75店舗目のLAVAがオープン！お仕事帰りやお買い物帰りに、ぜひご来店ください♪

### 札幌駅前店（北海道）

札幌駅 南口より徒歩1分

2012.03.20(火・祝) OPEN！

いよいよこの春、北海道に初出店！ご旅行や出張の際にも、お気軽にお立ち寄りください♪

## あなたの？にお答えします ―コールセンター通信―

**会員様からのご要望にお応えして、2月よりコールセンターのご利用方法が変更になりました。より快適にご利用いただけるようになったコールセンターを、ぜひご活用ください！**

**ご利用方法**

1. コールセンターにお電話いただきます。
2. アナウンスにしたがってご希望の番号を押してください。
3. お問合せ内容ごとに担当オペレーターにおつなぎします。

●LAVAコールセンター

| | |
|---|---|
| 関東 | TEL 03-5468-8834 |
| 関西 | TEL 06-6649-6766 |
| 東海 | TEL 054-275-5700 |
| 北海道 | TEL 011-200-6700 |

•受付時間
平日 9:00~21:00
土日祝 9:00~18:00
※お電話番号のお掛け間違いにご注意ください。

- 会員様のレッスンのご予約・キャンセル …… ❶
- ご利用が初めてのお客様（体験レッスンのご予約等）… ❷
- エンダモロジー等レッスン以外のご予約・キャンセル… ❸
- ご利用料金及び各種お手続きについてのお問合せ …… ❹
- その他のお問合せ …… ❺

※お問合せ内容によっては回答までにお時間をいただく場合がございます。

音声の途中でも操作は可能です！ お急ぎの方は予めご利用番号をご確認の上、お掛けいただきますようお願いいたします。

# LOVE♥ポーズコーナー

今号は笑顔が素敵な
3名のインストラクターをご紹介！

## 北千住店　有村（ありむら）　さくら

私のLOVEポーズ

**ウォーリアⅡ**

両脚で大地をしっかりと踏みこみ土台を安定させることで、下から湧き上がるパワーを感じられるのでとても気に入っています。

### インストラクターになったきっかけ

前職では自分はいつもどこか上の空でした。自分のすきなこと、体を動かすこと、幸せだと思えることがしたいと考えていたときにLAVAで働いている友人に紹介され、まずは体験レッスンに参加。すぐにホットヨガの魅力にはまり、インストラクターになることを決意しました。お客様から笑顔で「ありがとう」と感謝いただける仕事に出会えて本当に良かったと思っています。

### 会員様へメッセージ！

いつもLAVAに通っていただき、本当にありがとうございます！自分自身が幸せを感じることで幸せのサークルを身近にいる大切な方、さらに世界中へと広げていきましょう。これからもホットヨガを通じて皆様が幸せな日々を過ごせるように、お手伝いしていきたいと思います。

## 立川店　玉井（たまい）　雅子（のりこ）

私のLOVEポーズ

**かんぬきのポーズ**

下半身が安定した状態で、腰から脇にかけての体側が気持ちよく伸びる感覚が味わえるので好きです！

### インストラクターになったきっかけ

30歳を目の前にして今後の人生を考え直したときに、本当に自分は今の仕事でよいのかということに疑問を感じていました。自分の本当にやりたいこと、生きがいとなることは何だろうと考えた時、「ヨガインストラクター」という仕事にいきつきました。もともとLAVA会員として通っており、スタジオの雰囲気やスタッフをずっと見ていて、働くのであればこういうお店で働きたいと思っていました。

### 会員様へメッセージ！

私はインストラクターという立場ですが、私自身が会員様にお会いすることで、日々パワーをいただいています。いつも本当にありがとうございます。皆様に楽しんでいただけるようなレッスンを提供できるよう、日々努力していきますのでこれからもよろしくお願いします！

## 高円寺店　中村（なかむら）　理恵（りえ）

私のLOVEポーズ

**弓を引くポーズ**

バランスでその日の体調が分かり、ポーズが安定すると、弓のようにしなやかで、強い心もちになれるところが好きです。

### インストラクターになったきっかけ

私は体重が今よりも10キロ近く多く体調もよく崩していましたが、LAVAに通い始め心もカラダも健康になりました！気持ちにも余裕ができはじめ、毎日幸せを感じられるようになりました。そんな自分の実体験とキラキラ働く先生をみて、私も伝える人、届ける人になりたいと思いインストラクターになることを決意。LAVA直営のインストラクター養成スクール「LAVAschool」へ入学、ヨガを基礎から学び、その後インストラクターとしてデビューしました。

### 会員様へメッセージ！

気付かないだけで、頑張りすぎてしまうことってたくさんあると思います。力を抜くこと、何かに身を預けること、これらはすごく難しいことかもしれません。LAVAに通っていただくことで、ひとつでも多くの幸せを見つけていただければうれしいです。

**私たちと一緒に働きませんか？**
**LAVA正社員インストラクター募集中！**
**詳しくはHPで**

## 編集部より

LAVAでは「LAVA SMIKEYS（ラヴァ スミッキーズ）」というダンスサークルが活動しています。“LAVAから日本を元気に！笑顔にしたい!!”そんな想いから発足しました。SMIKEYSという名前は、LAVAを運営する株式会社ベンチャーバンクの代表「鷲見（スミ）」がメンバーの出会いのカギということからつけたそうで、チアダンスを中心としながらダンス全般ジャンルを問わずに活動しています。先日もLAVAのインストラクターや本部社員が集まる新年会で、とってもキレの良い素晴らしいダンスを披露し盛り上げてくれました！今後は外部のイベントや大会にも出場予定！今後の活躍にご期待ください♪

## 「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/S34797415/
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/