Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.6
Autumn. 2012

巻頭特集 /

LAVAはカラダだけではなく、心まで満ち足りるスタジオへ進化し続けます。

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。

「一人でも多くのお客様を幸せにする」という理念実現のために

LAVAはカラダだけではなく、心まで満ち足りるスタジオへ進化し続けます。

忙しさによるストレスや、様々な不安を抱えながら生きている時代。
ヨガを通して、もっと心まで美しく、豊かな毎日を送っていただくためにはどうしたら良いか？
そこで改めて着目したのが『メディテーションヨガ』＝瞑想プログラムでした。

LAVAのホットヨガは、
伝統的なヨガのメソッドを大切にしながらも、
多様なメソッドを取り入れた
革新的な現代ヨガ。

2004年のオープン以来、
LAVAは「ホット」な環境を活かし、
時代のニーズに合わせてカラダへアプローチする
プログラムを中心に提供し、
多くの日本女性に愛されてきました。

時代は変わり、心の充足感が
より必要とされるようになった今。
メディテーションやヒーリングなど、
心まで美しく豊かになれるプログラムも
充実させていきます。

忙しい毎日を送るあなた。
LAVAで本当の美しさと
心から豊かな日々を手に入れてください。

Find your-self
～本当の自分を見つけましょう～

プログラム開発担当
椎名 慶子トレーナー
に聞きました

マインド美容で心身スッキリ

メディテーションヨガができるまで

―心をメインにアプローチするプログラムは、LAVAとしては初めてですよね―

そうですね。LAVAは創業して８年間、主にカラダへアプローチするプログラムを開発してきました。そんなLAVAで心にアプローチするプログラム『メディテーションヨガ』が生まれたきっかけは、昨年３月11日に起きた大きな地震でした。その後初めてレッスンを担当したのはちょうど１週間経った頃。参加された会員様からは「ヨガができて本当に幸せ」「LAVAが再開して良かった」というお声をたくさんいただきました。あの時、「生きるって何だろう」「本当に大事なものってなんだろう」と考えたり、先が見えない中不安を感じながら過ごしている人が多かったと思います。当時のLAVAは、『少しでも早くいつも通りのレッスンを提供し、ヨガで安定した心とカラダを取り戻すお手伝いをしたい』と考え行動していました。そうしているうちに、ヨガの本質“心が安定し、豊かになり、人を幸せにする”に立ち返ったのです。『メディテーションヨガ』が生まれたのは、とても自然な流れでした。

―ポーズと瞑想ってどういった関係ですか？―

現代ではポーズを取るヨガ（ハタヨガ）が主ですが、4,000 ～ 5,000年あるヨガの歴史で一般的にポーズを取るヨガが広まったのは、ここ100年くらいと浅いんです。それまではヨガと言えば瞑想。ポーズは集中して瞑想するために生まれたといわれています。集中って心とカラダのバランスが整っているととてもよくできるんですね。カラダのバランスが不安定だと、心地悪く集中が続かないんです。『メディテーションヨガ』がカラダを整えてから瞑想に入る流れになっているのは、そういった理由からなんです。また、普段からLAVAのレッスンでカラダを整えている皆さまは、瞑想に入る準備段階ができているともいえます。

―瞑想は誰でもできますか？―

もちろん！しかし、瞑想の心地よさをすぐに体験できるかは人それぞれです。スポーツに筋トレが必要なのと同じで、瞑想には脳トレが必要。私自身、８年前に瞑想を始めた頃、実は20秒で寝てしまったり、うまく集中できなかったんです。ポーズを何百回ととっているにも関わらず、当時の私はカラダも心もまだ安定していなかったんでしょうね。好き・嫌いなどの感情も伝えられないし、自分の考えが自分でわからず、とにかく自信がもてなかった。人といるのが苦しく１人でいたいと思っていました。でも、８年間続けている今は、常に瞑想状態でいられて、自分を受け入れ感情の表現も上手になりました。瞑想状態って、まるでリゾートにいるような心地よい感覚だったり、大好きな人と両想いになった時のような幸せな感覚なんです。ヨギーニたちが美しいのは、瞑想によりいつも恋をしているような状態で、女性ホルモンが活性しているからなんですね！そう、瞑想ってわかりやすく例えると擬似恋愛かも（笑）

―私もトキメキたい！ 瞑想は他にはどんな効果がありますか？―

一言では言い切れないほど、様々な効果が期待できます！コミュニケーション力や集中力アップなど、能力や才能を啓発させるための目的として始めるのもよいですね。実はスポーツ選手や俳優さんなどに瞑想を取り入れている方が多いんです。野球のイチロー選手やサッカーの長谷部誠選手とか。スポーツでの結果を出すことはもちろん、人間性も素晴らしかったり、コミュニケーション力が高かったり、クリエイティブ力が高かったりと、瞑想の効果をイメージしやすいですよね。他にも、ビジネスマンの方や主婦の方、受験生など必ずと言っていいほど欲しい効果が得られます。そうそう、瞑想はダイエットしたい方にもおすすめ！ 食べ過ぎの方が心が満たされていない原因に気づくことで、暴飲暴食をやめられるなど。ぜひ、目的を達成するための手段として取り入れてみてください！

やっぱり心とカラダは両方のケアが大切。マインド（思考）から美しくなる「メディテーションヨガ」は、導入店舗拡大中です！

\ Let's meditation! /

ワンポイントアドバイス

ヨガ的見地から**“集中力UP法”**を聞いてきました。

考えが次々と浮かんでしまいます…

パワーヨガが好きだったり、普段から運動を好む方から相談されることが多いです。
ヨガ的にいうと“ラジャス※”が多い人と言います。
行動的で常に動いていたい欲求がある方は、メディテーションを行う前に、ヨガのレッスンを受けたり、ランニングするなど、しっかりとカラダを動かしてみましょう！

※活動的なエネルギーのこと

ダルくなるor眠くなる時はどうすれば？

このタイプの方は、食生活を見直してみましょう。もしかしたら、食べ過ぎて未消化のものがカラダに溜まっているかもしれません。
未消化の食べ物は、“タマス※”を増やします。タマスが増えれば動きたくない・眠りたい…となります。
このタイプの方は、日常的に「お腹が空いたら食べる」「腹８分目」などを心がけましょう。

※鈍い・活発でないエネルギーのこと

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するトレーナー。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。

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連載

季節とヨガと、心とカラダ 秋編

四季に関連した“チャクラ”を学んでヨガを深める連載。
第３回目は秋にぴったりの“免疫力アップと若返り”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。

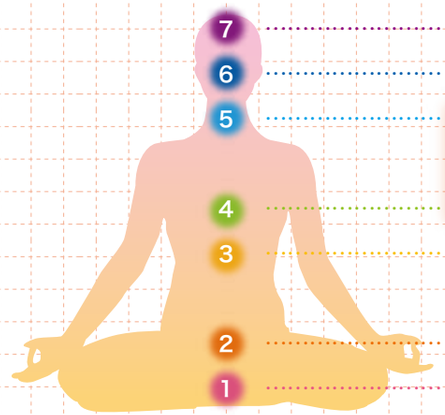
前回までの復習　チャクラとは？

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。このコーナーでは、対応する筋肉から内分泌細胞に刺激を与えて活性化し、ホルモン分泌バランスを整える方法をご紹介しています。

年間ご紹介予定テーマ

- 春編　安定＆魅力アップ
- 夏編　夏のダイエット＆健康
- ＼今回のPICK UP!／ 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。



- 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

秋の免疫力アップと若返りには、４番目・５番目のチャクラの活性化がおすすめ！

今回は、“免疫力アップと若返り”がテーマ

この季節は、夏の暑さも落ち着き、日照時間も少しずつ短くなり、さらに生活自体も慣れてきて、一年の中でも一番心身落ち着く時期なのではないでしょうか？一方で、夏の疲れがカラダやお肌に表れたり、気温差により自律神経が乱れて体調を崩しやすかったりもします。そんな季節は４番目・５番目のチャクラを活性化させて免疫力アップ＆新陳代謝を活発にし、健やかで若々しいアナタを目指しましょう！

4番目のチャクラ［アナハタ・チャクラ］

４番目のチャクラは、カラダの免疫力に関わるホルモンを整えてくれます。免疫機能が正常ということは、病気になりにくいカラダをつくる、美しくなるためにとても大切な要素。
さらに、正常な免疫細胞を作ったうえで全身に免疫細胞を送ってくれるのが血流。血のめぐりの良さも免疫力アップには欠かせません！
４番目のチャクラを活性化し、ホットヨガで血行を促進させてより健康的で美しいアナタに変身しましょう！

ワンポイントメモ！

Q. 4番目のチャクラはどこにあるの？
A. 胸あたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの？
A. 免疫細胞（T細胞）を作るためのサイモシン、シモポエチンなど

5番目のチャクラ［ヴィシュッダ・チャクラ］

５番目のチャクラは、新陳代謝を活発にするホルモンを整えてくれます。人間は、胃腸5日・肌28日・筋肉約２ヶ月・骨約３ヶ月…というように、周期に差はあっても、常に新しい細胞へと生まれ変わりながら生きています。
また、この周期を正常に回せるかもとても重要！これにはストレス度合いも関わってくるので、レッスンや下記のポーズを行う際には深い呼吸で心を落ち着かせ、若々しくみずみずしいカラダを手に入れましょう！

ワンポイントメモ！

Q. 5番目のチャクラはどこにあるの？
A. のどあたり

Q. どんなホルモンが分泌されるの？
A. 代謝活動を促すサイロキシン、トリョードサイロニン、カルシトニンなど

わしのポーズ　4番目と5番目のチャクラを活性化させるヨガポーズ

このチャクラが整えてくれるホルモンを分泌する場所※は、「ローテータカフ」と呼ばれる肩の筋肉に対応しています。
２つのチャクラを活性化させることができる、肩まわりをよく動かすポーズをご紹介します！

※4番目のチャクラ…胸腺　5番目のチャクラ…甲状腺

❶ 両手を前に出し、右腕が下になるように、腕をクロスさせます。

❷ ひじを折り曲げ、手の甲（余裕がある方は手のひら）を合わせます。

❸ 息を吸って背筋を伸ばして、吐きながらひざを曲げます。

❹ 右足を左足の上に（余裕がある方はつま先まで）絡めます。

❺ 息を吸って上半身を真っ直ぐに伸ばし、吐きながら、腰を後ろに引いて、上体を前に倒します。

同様の効果が得られる

「指を後ろで組むポーズ」がこちらのプログラムにも！
・ヨガベーシック　・リンパ+ヨガ　・肩こり改善ヨガ
・パワーヨガコース　・スタイルアップヨガ

ヨガベーシック・スタイルアップヨガに入っている「つるのポーズ」

パワーヨガ初級に入っている「正座で腕を上げるポーズ」

このポーズが入っているのは
・ヨガベーシック
・お腹引き締めヨガ
・肩こり改善ヨガ

クレオパトラ流美容!?　秋の女磨きには月光浴がおすすめ

『十五夜さん・お月見』。小さい頃何気なく行っていたこのイベントを、最近はどれくらいの方がしているのでしょうか？実は月の光を浴びることは、心とカラダにとても良い影響を及ぼすと言われています。かの有名なクレオパトラも月光浴をして、美しさに磨きをかけていたとか。
そこで、月の満ち欠けのサイクル別におすすめ美容法をご紹介！

1つ目のサイクル　月が満ちていく時期

新月 → 上弦の月 → 満月

『吸収』の時期。筋力もつきやすいので、パワーヨガなどのパワフルに動くレッスンや、代謝活動を促進してくれる酵素食がおすすめです。また、代謝が良い状態で栄養効果の高いスキンケアをすることでさらにみずみずしいお肌も手に入れられます！

POINT!
むくみと食べ過ぎに注意！また、気分が高揚してストレスを感じやすい人は、瞑想して落ち着いた心を取り戻しましょう。

2つ目のサイクル　月が欠けていく時期

満月 → 下弦の月 → 新月

『解毒・浄化・発汗』の時期。デトックスに最適なので、レッスンや半身浴でカラダに溜まった悪いものをどんどん出しましょう。また、この時期こそ5番目のチャクラを活性化し、新陳代謝を活発に。細胞単位から若々しいカラダをつくることができます！

POINT!
デトックスに関係する肝臓機能も高まるので、二日酔いをしにくいとも。でも、飲み過ぎには注意！

まだまだ解明されてないことも多い月と人間の関係。ふと、会社帰りや外を歩いているときに見上げてみるだけでも心が落ち着いたりするものです。ぜひ、『月の満ち欠けカレンダー』で今日の月はどのサイクルなのか意識してみてくださいね！

2012年10月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
	1	2	3	4	5	6
7	8 下弦	9	10	11	12	13
14	15 新月	16	17	18	19	20
21	22 上弦	23	24	25	26	27
28	29	30 満月	31			

2012年11月

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
				1	2	3
4	5	6	7 下弦	8	9	10
11	12	13	14 新月	15	16	17
18	19	20 上弦	21	22	23	24
25	26	27	28 満月	29	30	

※月のかたちはイメージです。実際に見えるかたちとは、異なる場合があります。

監修 城所 恵美　MEGUMI　KIDOKORO

ヨガ&エクササイズインストラクター /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、人材育成や新規プログラム開発にも携わる。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。

ポーズ監修・モデル 羽柴 友紀子　YUKIKO　HASHIBA

ヨガインストラクター /トレーナー
チアリーディングとチアダンスに取り組んでいる中で、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、綾瀬店、北千住店のインストラクターリーダーを歴任し、LAVAを広めていくことに従事。LAVA大会にて優秀インストラクターを２大会連続受賞。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。

新連載スタート

ヨガ解剖学でポーズのお悩み解消！

大好評の「ヨギーニのための柔軟性アップ法！」がリニューアル。アンケートにて多かった『苦手なポーズを解消する方法が知りたい！』の声にお応えして、解剖学的視点を交えながらしっかり解説します。これを読むともっとポーズが取りやすくなりますよ♪

パーソナルトレーナー
小林邦之先生直伝

ヨガ解剖学とは？

ヨガ解剖学とは、人間のカラダを生物学的な見地から観察し、幅広い視野でポーズの効果や方法を科学すること。**医学的・生理学的な見地からヨガを見つめ**ポーズを効率的に行うことで、カラダの不調改善や怪我の予防も可能に。また解剖学は**「今とっているポーズがカラダにとってどのようにプラスになっているのかを実感したい」**そんな方におススメ。まずはポーズを取る際の筋肉の状態を知りましょう。

今回は

「前屈（長座）」と「立ち木のポーズ」をピックアップ！

筋肉の状態　・・・ストレッチされている筋肉　・・・緊張（トレーニング）されている筋肉

お悩み1 「前屈（長座）」を取るのが辛いです…

前屈が苦手な人は、**太もも裏やふくらはぎなどの筋肉が張っている**場合が多い。しかし、意外と気がつかないのは「鼠径部（そけいぶ）」！ 前屈を行いやすくするためには、**「鼠径部（そけいぶ）」のつまりを取りましょう。**

「前屈（長座）」の時の筋肉

「前屈（長座）」がもっと快適に取れるストレッチ
フラミンゴストレッチ

1. 真っ直ぐに立ちます。
2. 左脚を上げて、右の手で脚の甲を持ちます。
3. しっかりと固定したテーブルやイスに左手をのせ、カラダを安定させてから前屈をします（6〜10秒間キープ）A。
4. 反対側も同様に行います。

point
前屈をする時は、股関節を開くように曲げたヒザを高く上げて！ 鼠径部（そけいぶ）のつまりがなくなり、股関節の柔軟性がアップ♪

※ストレッチ中は、自然に呼吸を続けましょう！
※血圧が高い人は、医師に相談してから行ってください。

お悩み2 「立ち木のポーズ」がぐらついてしまう！

立ち木のポーズが苦手な人は、**外側重心**の人が多い。足の裏にある**3つのアーチを意識し均等に重心をかける**と、カラダが安定してグラつかないようになりますよ。

「立ち木のポーズ」の時の筋肉

○ 3つのアーチ
① 親指のつけ根〜小指のつけ根
② 親指のつけ根〜かかと
③ 小指のつけ根〜かかと

「立ち木のポーズ」がもっと快適に取れるストレッチ
45°カーフレイズ

1. 壁やテーブルなどに手をつきます。
2. カラダを斜め45°に倒し、ふくらはぎや足裏がストレッチされていることを確認します（柔らかい人は45°以上にしてもOK）。
3. 脚の親指に重心をかけながら、かかとを浮かせます B。
4. ゆっくりと呼吸に合わせて、浮かせたかかとをおろします。
5. 10回程度3〜4を繰り返します。

point
親指重心を意識して！ カラダが安定し、内転筋を始めとする大腿部全体の筋肉のコントロールが可能に♪

※ストレッチ中は、自然に呼吸を続けましょう！

アナタの質問にも小林先生が誌面上で答えてくれるかも!?
アンケートにて質問募集中! ぜひご応募ください♪

PC
http://ws.formzu.net/fgen/S82295357/
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。

インストラクターのLAVA Life

インストラクターの素顔をもっと知りたい！そんな声にお応えして、インストラクターの日常＝LAVA Lifeをご紹介。
インストラクターになるきっかけやヨガに対する想いの他、よくご質問をいただく“食事”や“ウエア”に関しても聞いてきました！

紹介するのは… 中村 理恵 インストラクター（高円寺店所属）

以前は、保険会社に勤めながら舞台に出演していた中村インストラクター。LAVAとの出会いは“ダイエットと健康両方を手に入れられる”と友達に聞いたから。2年間会員として通い10kg以上のダイエットに成功すると、心もカラダも健康に！ホットヨガの素晴らしい効果を実感すると共に、インストラクターを見ているうちに『私もホットヨガの素晴らしさを広める人になりたい！』と強く思うように。指導経験が無く悩んだ時期もあったようだが、楽しくも厳しい充実した研修を経て現在は高円寺店で活躍中！

中村インストラクターのある1日

会員様が“ホッ”とできるよう笑顔でお迎えします！

「ヨガベーシック」が大好き！
全身をくまなく使ってやすらぎのポーズへと向かう、とても良く組み立てられたレッスン。呼吸を深めやすく自分で強度を調整することができるので、初心者の方から慣れている方までどなたにも楽しんでいただけるところも魅力です。

ストレッチしながら寝てしまうことも
1日の終わりには、脚のむくみ&疲れを取る「脚上げストレッチ」。このまま30分位キープしている間に寝てしまったりします。

お尻を壁につけ、脚を上げてキープ

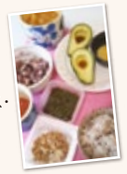
脚を広げると股関節の柔軟性アップにも！

14:00〜	17:00〜	18:00〜	19:00〜	20:00〜	21:00〜	22:00〜	帰宅
出勤！フロント業務と店内清掃	ヨガベーシックを担当	フロントで会員様のお見送り	休憩&夕食	スタジオの清掃	骨盤調整ヨガを担当	会員様のお見送り&クローズ準備	

酵素を上手に取り入れた食生活♪

朝食
1日のはじまりは、リンゴ酢・蜂蜜ヨーグルト・キウイ・ミックスナッツ・チョコから！

昼食
出勤前に自宅で昼食。トマトジュース・野菜スープ・納豆・めかぶ・雑穀米ご飯・ほたるイカ・アボカド♪



夕食
遅番の日は、休憩中に酵素たっぷりの「LAVA式ダイエット酵素」か「BE-MAX ローダイエット」を！

他にも、ビタミンB&Eのサプリを愛用しています♪

ウエアにもこだわっています！
キャミソールは汗の吸収性と、着心地の良さ、パンツは動きやすい素材の軽さがポイントです！

動きやすくてGOOD!!

もっと教えて！インストラクターの本音

Instructor Interview♥

-会員様として通っていたということですが、どのくらい通ってカラダや心に変化を感じましたか？
私は体験した日から効果を感じました！もともとむくみやすい・冷え性・代謝が悪い…とホットヨガにぴったりの体質だったんですね。その後2〜3ヵ月でむくみが減り、胃腸炎が改善され、2年くらいで体重が10kg以上減！下半身が特に気になっていたのですが、ヒップは10cmも減りましたよ。ちなみに、通うペースは多くて週6回でした（笑）

-インストラクターになってどのように変わりましたか？
実はけっこう我が強い性格で、自分の意見を通す所がありました。それが、インストラクターという仕事についてから、相手を“認める・見守る・寄り添う”というような感覚を持つことができるようになりました。また、視野が広がったり、心が優しく、穏やかになったとも言われます。あと、これはLAVAの研修がきっかけで気がついたことなのですが、食生活が劇的に変わりましたね。インストラクターという仕事はカラダが資本ですから。自分自身もレッスンを受けてメンテナンスしたり、筋肉や骨格の知識をつけたりして、より健康的に過ごせるようにしています。

-最後に会員様へメッセージを！
会員様とお話をする時間が本当に楽しくて、幸せです。「もっともっと勉強したい」「知識を深めたい」と思うのは、やっぱり会員様がいるからです。LAVAと出会った頃は、いつも何かに追われていました…そんな時、担当インストラクターが「このままでいいんだよ」「大丈夫」と優しく教えてくれました。その言葉にこっそり涙を流したことが何度あるか…これからは、私がたくさんの会員様に“気づき”や“きっかけ”をプレゼントする番。一生懸命がんばりますのでどうぞよろしくお願いいたします！

新店そくそくオープンにつき
大好きなヨガを仕事にして、毎日がもっと充実。
正社員インストラクター募集中！
LAVA 採用　検索
☎03-5468-8285（採用担当迄）

元気をつなごう運動

元気が届きますように　Vol.2

東日本大震災復興支援レポート

LAVAは、認定NPO法人「世界の医療団」が行っている東北支援活動『ニココロPROJECT』に参画し、被災者の方々へ運動・健康支援を行うことといたしました。

前号では、皆様からお預かりした復興支援金を同団体に寄付したことをレポートしましたが、LAVAでは経済的な支援に留まらず、直接被災者の方々とふれあい貢献したいという思いから、同団体主催のメンタルヘルス向上のための『ニココロPROJECT』に参画させていただき、ヨガや運動を提供することで健康支援を行うことといたしました。

その一環として、去る7月7日・8日に岩手県上閉伊郡大槌町にて仮設住宅やデイサービス施設などを巡回し健康運動指導のサポートを行ってきました。仮設住宅にお住まいの方は依然安定した睡眠を取れない方もいらっしゃるようでしたが、カラダを動かすことを通じて、少しずつでも心身ともに健やかな生活が取り戻せるよう支援に取り組みます。

NEW OPEN 新しいお店が仲間入りしました

天王寺店（大阪府）　2012.6.1（金）OPEN！

・各線 天王寺駅、大阪阿倍野橋駅、住吉駅より徒歩1分

2スタジオ完備の天王寺店はプログラムが充実♪コミュニケーションを大切に、皆さまにとって居心地の良いスタジオを目指しています。

志木店（埼玉県）　2012.6.14（木）OPEN！

・東武東上線志木駅東口より徒歩2分

待望の東上線にLAVAがOPEN！落ち着いた雰囲気で、初心者の方～経験者の方まで、どなた様にもホットヨガを楽しんでいただけるスタジオです！

西葛西店（東京都）　2012.7.14（土）OPEN！

・東京メトロ東西線西葛西駅北口より徒歩2分

駅から徒歩2分とアクセス便利な西葛西店！“明るく、元気に”をモットーに、皆様とのコミュニケーションを大切にしていきます♪

他にも新店ぞくぞくOPEN予定♪ ※2012年9月現在

札幌大通店（北海道）　2012.9.28（金）OPEN！

・各線大通駅10番出口より徒歩4分

正社員インストラクター募集中！　LAVA 採用　検索

あなたの？にお答えします―コールセンター通信―

今号は、キャンセルに関してよく受けるご質問についてお答えします。

？ レッスンをキャンセルしようと思ったら受付時間を過ぎていました。どうしたらよいですか？

大変申し訳ありませんが、キャンセル受付時間を過ぎてしまったレッスンは、コールセンターにお電話をいただいても処理をすることができません。翌日には処理されますので、そのままお待ちいただけますようお願いいたします。

お知らせ　10/1(月)より、キャンセルの受付時間が下記の通り変更となります。

	予　約	キャンセル
WEB	30分前まで	2012年10月1日より変更 60分前まで
コールセンター	10分前まで	

？ 2回無断キャンセルをしたら、1ヶ月間1件しか予約が取れないなんて厳しすぎると思います！

1ヶ月間1件しか予約が取れないということではありません。通常は一度に3件まで予約を取ることができますが、1ヶ月に2回以上無断キャンセルがあった場合、翌月1ヶ月間は一度に取れるご予約を1件とさせていただいております。また、1ヶ月間無断キャンセルが2回以上なければ、翌月からは一度に3件までのご予約が可能になります！

お知らせ　9/1(土)よりコールセンターの営業開始時間が早まりました。

受付時間　平日 8:30～21:00　土日祝 8:30～18:00

※午前9時〈10/1（月）より9時30分〉から始まるレッスンまでのキャンセルは、前日までにお願いいたします。　※電話は混雑のためつながりにくい場合がございます。Webサイトもご活用ください。

？ 希望のレッスンに予約が取れないことがあります。キャンセル待ちできませんか？

大変お待たせいたしましたが、2012年10月より待望の「キャンセル待ち制度」を開始します。WEBご予約専用サイトの空きレッスン検索結果へ定員に達したレッスンも表示され、通常の予約と同様に「キャンセル待ち予約」が可能となります。ぜひご利用ください。

※画面はイメージです。

※通常予約3件に加えて、お一人様につき1件ずつ定員に達したレッスンのキャンセル待ちが可能です。　※キャンセル待ちの人数が表示されます。　※繰り上げ状況は自動配信メールにて通知させていただきます。必ずメールアドレスをご登録ください。
※繰り上がったご予約は本予約となり、「無断キャンセル」ルールの対象となります。あらかじめご了承ください。

「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/S82295357/
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/