Hot Yoga Studio LAVA

ホットヨガをもっと楽しむ

LAVA Life

VOL.9
Summer. 2013

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。

好評連載 たかが汗？NO！されど汗！

“質の良い汗”をかこう

～夏の汗と美容編～

たかが汗？ NO！ されど汗！

“質の良い汗”をかいてもっと豊かな毎日へ

汗と美容編

ホットヨガの最大の特徴である“汗”。このコーナーではホットヨガで“汗”をかくことで得られる、心やカラダに与える効果・影響力をお伝えしていきます。第２回目はこの時期多くの女性が気になる【むくみと美肌】をテーマにお伝えします！

前回までの復習　汗の役割と“質の良い汗”

汗の大切な役割＝体温調節

恒温動物の中でも飛躍的に発達した脳を持っている、私たち人間。**脳は代謝活動をはじめとした、生きていく上で必要な体内で行われるあらゆる活動をコントロール**しています。しかしその**脳は温度変化に敏感で、特に熱に弱く温度が上がりすぎないように**しなければいけません（約37℃をキープ）。**汗の役割とは、その熱を体外へ放出し体温を調節する**こと。しかし、現代の生活は**冷房の普及や生活習慣の変化などでカラダを冷やしやすいため、現代人は汗をかかないことに慣れてしまい、汗腺（汗の出る場所）の働きが弱まり体温調節能力が低下している**と言われています。**ホットヨガのように、日頃からたくさん汗をかいて汗腺の働きを活性化【汗腺トレーニング】することが大切**なのです。

“質の良い汗”をかけるとイイコトたくさん！

- ミネラル欠乏を防いで基礎代謝アップ → ダイエット効果アップ
- 老廃物の排出 免疫物質の分泌 → 抵抗力・免疫力アップ
- 毛細血管の流れ促進 → 美肌効果・印象アップ
- 短時間の蒸発で雑菌の繁殖を抑制 → 体臭予防

年間ご紹介予定テーマ

- VOL.8 春号 汗の基本
- VOL.9 夏号 汗と美容（今回のPICK UP）
- VOL.10 秋号 汗と健康
- VOL.11 冬号 汗と心

※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。

好評連載 第２回目　“質の良い汗”をかいて、夏の**むくみ解消**と**美肌づくり**

ポイントは、“質の良い汗”をかいて水分の巡りを良くすること。ホットヨガでカラダから余計な水分や古い水分を排出し、新しい水分を取り込むサイクルを早めることがダイエットや美容には必須なのです！

夏は水分を溜めこみやすい季節。「出せる」カラダで『むくみ解消』！

むくみ解消の流れ

ホットヨガで汗腺トレーニングをし“質の良い汗”がかけるようになると、ミネラルなどの必要な成分は残したまま、余計な水分だけ排出するカラダへ。またヨガは全身の筋肉をまんべんなく使うため、**全身の筋肉がポンプのような働きをしてくれて、カラダから余計な水分が押し流されて**いきます。

ホットヨガ ▶ “質の良い汗”がかける ＆ ねじる動きでポンプ作用 ▶ 不要な水分だけを体外へ排出 ⇨ むくみ解消！

お肌のダメージも気になる季節。新鮮な水分で細胞から『美肌』へ！

美肌づくりの流れ

ホットヨガで“質の良い汗”をかいて「出せる」ようになると、新しい水分が入りやすく・巡りやすいカラダへ。すると、**細胞内にまで新鮮な水分や酸素・栄養素が取り込まれ、細胞自体がみずみずしく生まれ変わり、お肌全体が美しく**なっていきます。

ホットヨガ ▶ “質の良い汗”がかける ▶ 不要な水分だけを体外へ排出 ▶ 新鮮な水分が体内へ ▶ 細胞からみずみずしく元気に ⇨ 美肌！

もう少し詳しく解説

いらない水分を出して、即効サイズダウン！

カラダの60%は水分と言われているように、細胞間や血液・リンパなど、カラダの中にはたくさんの水分が存在します。その流れが滞ると体内に水分が溜まり、むくみが起きます。しかし、水分の流れが滞っているということは、**流れがスムーズになることですぐに解消できる**のです！**バスタオルダイエットヨガやカラダデザインLAVAで行っている「お腹にバンデージやタオルを巻きカラダを動かす」メソッドが、たった15分でウエスト平均2〜3cm減るというのがこの証拠!!**

水冷えを防いで、脂肪がつきにくいカラダへ！

前述のとおり、むくみは水分の滞り。カラダの中で水分が滞ると、冷えて体温が下がりやすくなります。すると、**カラダは「脂肪」をつくり「保温」しようと試みる**のです。**ついた脂肪はなかなか取れないので、水分を「出せる」カラダをつくり、脂肪がつきにくいカラダ**をつくりましょう！

もう少し詳しく解説

老廃物が流れて、くすみ・たるみ改善＆トラブルしらずの肌へ！

古い水分が滞っているということは、**水分の中にある老廃物も流れず、肌全体が暗く、くすんで見える原因に**。また、余計な水分の溜めこみは**皮膚のたるみも引き起こします**。さらに、**老廃物はニキビなどの吹き出物や、肌荒れの原因になったりと、お肌のトラブルにも影響**します。これらを**改善したり防ぐためにも、“質の良い汗”をかいて水分の流れをスムーズ**にすることが大切なのです！

酸素や栄養素の力でシミ改善＆ハリつや肌へ！

新しい水分は、主に血液の中から運ばれます。**ホットヨガで巡りの良い状態になると、血液内の新鮮な水分や酸素・栄養素が細胞内まで行き届き、ターンオーバー（お肌の細胞の生まれ変わり＝新陳代謝）を促進**！その結果、**シミや肌荒れなどが改善されやすく**なります。また、**水分を保持する力も強くなり、ハリつやのあるお肌に生まれ変わる**のです！

▶▶▶ 次ページにて、　むくみ解消＆美肌づくり　ワンポイントアドバイス公開！ ▶▶▶　今すぐチェック!!

出会いの夏(?)必見！

ホットヨガでフェロモン力アップ？！ ～“質の良い汗”がアナタの魅力も高めてくれる～

人間のカラダには、汗の出る場所（汗腺）が２種類あります。一つはホットヨガなど体温調節のための汗をかく「エクリン汗腺」。もう一つは、体温調節とは関係なく汗をかく「アポクリン汗腺」です。

この**「アポクリン汗腺」から、いわゆる【フェロモン】が出ていると言われています。**

【フェロモン】は、動物全般が持っているもので、異性を惹きつけるための“感覚に働きかける分泌物”。目に見えず無臭と言われていますが、化学式での表記も存在しこの世に確かに存在すると考えられています。

もともと**私たち人間も、ほかの動物同様に、その【フェロモン】によって異性を惹きつけ、自分に合うパートナーを探していました**。しかし、時代が進むにつれて、言葉を身につけたり、衣服を着たりと、**知能や文明が発達し【フェロモン】以外の要素で自分に合うパートナーを見つける**ようになりました。生物は使わない機能を退化させるため、昔は全身に分布していたとされる「アポクリン汗腺」も減少し、今ではわきの下など特定の箇所にしか存在しなくなりました。

しかし、「アポクリン汗腺」から出る【フェロモン】の数が減ったとしても、「なんとなくあの人に惹かれる」「何かはわからないけど、あの人のにおいが落ち着く」なんてことを、経験したり耳にしたことありませんか？

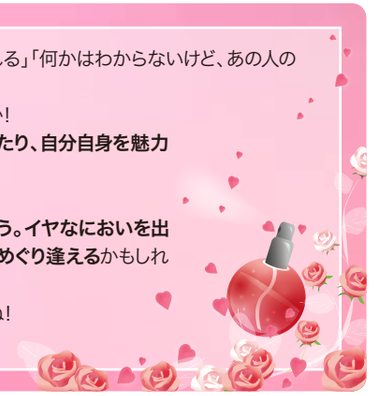
これこそ、**私たち人間が本能で相手の【フェロモン】を感じ取っている**ということではないでしょうか！

この**【フェロモン】を、うまく引き立たせることが、より自分に合ったパートナーを見つけやすくなったり、自分自身を魅力的に感じてもらえる機会につながる**かもしれません。

そのために必要なことは、**本来持っている【フェロモン】を邪魔しない**こと！

ホットヨガで「エクリン汗腺からの汗」の質を高めて、においの元＝雑菌などの繁殖を抑えましょう。イヤなにおいを出さないようにすることで、本来の魅力【フェロモン】が相手に届きやすくなり、素敵なパートナーにめぐり逢えるかもしれませんよ！

引き続き**ホットヨガで“質の良い汗”をかいて、ダイエットも美肌も魅力UP**も手に入れてくださいね！



今日から使える

むくみ解消&美肌をゲットする ヨガポーズ×レシピ公開！

“質の良い汗”をかけると、むくみ解消&美肌に効果的とお伝えしてきましたが、ここではもっと効果を高める方法をご紹介します♪

もっと“出せるカラダ”を作ってむくみ解消！

排出力を高めるカギは筋肉量と腎機能。特にお腹周りは内臓があるのでむくみやすく、ここの流れから整えることがむくみ解消の近道！

フネのポーズ …… 腹筋力を強化して排出力アップ！

1. 両手をカラダの後ろにつき、指先は前に向けます。
2. 脚を閉じた状態で両ひざを立てます。
3. 息を吸いながらゆっくりと両脚を床から持ち上げ、お腹でバランスをとります。
4. 余裕があれば、両手も床から離し、肩の高さで前に伸ばします。(5呼吸キープ)

さらにチャレンジ

辛い方は手をついてもOK

5. 4の状態で、リズムよく鼻から息を強めに吐きます×10回。※カパラバティ(呼吸法)
6. 息を吸いながらゆっくり上体を起こし、両脚を床に戻して、吐きながら背中を丸めてお腹をゆるめます。

point

お腹に力を“ぐっと”入れるよりも、おへそを背中に近づけ頭が斜め上に伸びていくように引き上げることを意識しましょう。そうすることで、よりインナーの筋肉に刺激が入り、むくみにくいカラダを目指せます♪

このポーズが入っているのは
- ヨガベーシック
- インナービューティーヨガ
- お腹引き締めヨガ
- パワーヨガ上級

＼腎機能を高めて排出力アップ！／

とりささみときゅうり&エリンギの梅あえ

材料(目安)／2人分

・エリンギ	1/2パック
・とりささみ	2本
・きゅうり	1本
・梅	1〜2個
・しょうゆ	小さじ1/2〜1
・ごま	適量

作り方

1. ささみを茹でて、適当な大きさに手でさきます。エリンギも適当な大きさで茹で、軽く水気を切ります。
2. 切ったきゅうりとささみ・エリンギを、叩いた梅で和えます。
3. お好みでしょうゆを少々入れてからめ、ごまをふりかけたら出来上がり。

もっと“元気で若々しい細胞”で美肌ゲット！

水分が減るとカラダは新しい水分を欲するもの。新しい水分は栄養素や酸素も運んでくれるので、細胞が元気に生まれ変わり新陳代謝を促進！

三角のポーズ …… 新陳代謝に関係する甲状腺を刺激！

1. 脚を肩幅より大きく横に開きます。右脚のつま先を外側(真横)に向け、左脚のつま先を少し内側に入れておきます。
2. 息を吸いながら両手を肩の位置まで持ち上げて、お尻を左に少しずらします。
3. 息を吐きながら右真横に回転するように倒していきます。目線は空の方へ。(5呼吸キープ)
4. 息を吸いながら上体を元に戻し、吐きながら両手を体側に戻します。両脚も戻します。
5. 反対側も同様に行います。

point

キープ中の顔は上向き(空の方)で首筋を伸ばし、新陳代謝に関係のある甲状腺を刺激しましょう。そうすることで、首筋自体もきれいになり、より女性らしいシルエットが目指せます♪

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
- インナービューティーヨガ
- リンパ+ヨガ
- お腹引き締めヨガ
- 美脚ヨガ
- パワーヨガ上級

＼コラーゲン合成促進と新しい皮膚を作る！／

まぐろのコロコロステーキ・タルタルソース添え

材料(目安)／2人分

・まぐろ赤身	2切れ(200g)
・鷹の爪	適量
・にんにく	1かけ
・サラダ菜、かいわれ	適量
●万能タルタルソース	
・ゆでたまご	3個
・たまねぎ、黄パプリカ、にんじん、レモン	各1/4個
・マヨネーズ、ごま、塩、パセリ	適量

作り方

1. 鷹の爪とにんにく・少量のオリーブオイルでさいころ状に切ったまぐろをお好みの焼き加減で焼きます。
2. お皿にサラダ菜などをしき、1を盛ります。
3. タルタルソースを添えたら出来上がり。

万能タルタルソースの作り方

ゆで卵はつぶし、たまねぎ・黄ピーマン・にんじん・パセリをみじん切りにします。材料を全て混ぜたら完成。

むくみ解消&美肌の他にも、
魅力アップにもつながるホットヨガ。
引き続きレッスンをお楽しみください♪

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、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。

ヨガ解剖学でポーズのお悩み解消！

リクエストの多い『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わかりやすく解説するコーナー。これを読むともっとポーズが取りやすくなりますよ♪

カラダデザイン
プログラムディレクター
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**医学的・生理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。ヨガ解剖学を知ると**ポーズが効率的**に取れるようになり、**カラダの不調改善や怪我の予防**も可能に。また**「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」**そんな方にオススメ。まずはポーズを取る際の筋肉の状態を知りましょう。

ご要望にお応えして！

開脚を2回に分けてピックアップ！

2回目は前後編

前後の開脚が苦手という方は、一番に**「股関節」が硬い**ことが原因と考えられます。また、前後開脚には**「股関節」**の他にも、**「背中(腰)」「太もも前後」の柔軟性**も大切!まずはご紹介するストレッチを行って、**「股関節」**を柔らかくすることから始めましょう。

開脚時の筋肉の状態をチェック！

意外と間違えやすい「左右開脚」と「前後開脚」の違い

Check!

一見、前後開脚のように見える左の写真。よく見ると骨盤が楽な方へ回転し、横向きになっています。これは「左右開脚」です!

辛い方は無理しないで。できる範囲で行い、慣れてきたら、少しずつ脚を伸ばしていこう!

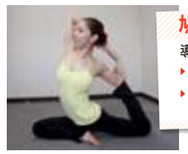
↓これらのポーズが苦手な方も必見！

ハイランジ

導入プログラム
- 骨盤調整ヨガ
- ヨガアドバンス
- パワーヨガ初級
- インナービューティーヨガなど

三角のポーズ3

導入プログラム
- ヨガベーシック
- ヨガアドバンス
- パワーヨガ初級など



鳩のポーズ

導入プログラム
- 肩こり改善ヨガ
- パワーヨガ初級など

開脚がもっと快適になるストレッチ

ストレッチ中は、自然に呼吸を続けましょう！

ハムストリングストレッチ

1. 左脚を壁にかけます。
2. 手を左太ももの上におき、カラダを徐々に前方へ倒してハムストリングスと股関節を伸ばします。※15秒くらいキープ(慣れたら増やしてOK)。
3. 反対側も同様に行います。

point

骨盤を正面の壁と平行にすることがポイント。初めは表面の筋肉がストレッチされ、キープ時間が長くなると深層部の筋肉までストレッチされていきます。

チェアライドストレッチ

1. イスに左脚のもも裏をのせます。
2. 一度姿勢を正してから腰を下におろし、もも裏を伸ばします。※15秒くらいキープ(慣れたら増やしてOK)。
3. 反対側も同様に行います。

point

●骨盤を正面に向けて行いましょう。●ストレッチ中に足首やひざを曲げ伸ばしたりして運動性刺激を与えるとよりストレッチされますよ！

アナタの疑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/S92868207/

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26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。

よりよい
スタジオを目指して

第10回 LAVA Convention レポート

LAVAでは“ホットヨガを通じて、一人でも多くのお客様を幸せにする”という理念を掲げています。
LAVA Conventionは会員様からいただいた貴重なお声、個人・店舗別の表彰、トレーナーによる海外視察の共有などを通じて、理念を実現するために全スタッフのマインドを一つにする一大イベント。日本にホットヨガを広めてきたリーディングカンパニーとして、より多くの方へヨガの素晴らしさを実感していただけるスタジオとなるようLAVA全体で取り組んでいます。

たくさんの
あたたかいメッセージ
ありがとうございます!

優秀スタッフ賞発表!!

※所属店舗は2013年2月時点の店舗となります。

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。**優秀スタッフ賞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、全スタッフが高いレベルのレッスンをご提供できるよう、スタッフ一丸となって努力してまいります。

総合MVP 第1位

増田 奈緒（petit 所沢店）

受賞の感想
こんなに素晴らしい賞をいただき、始めは自分のことだとは思えずとにかく驚きました。名前を呼ばれてもしばらくリアクションを取れなかったくらい(笑)。大好きな会員様のおかげでいただけた賞ですし、とにかく感謝の気持ちでいっぱいです。これからも繋がっていてください。今後も笑顔の輪が広がりますように。周りのすべてに感謝します。

会員様からの推薦コメント
声のトーン、心の広さ、落ち着いた雰囲気、対等な目線で接してくれるところ…とても素晴らしいです。私の話をよく聴いてくださるので、精神的にも救われ、非常に感謝しています。増田先生のレッスンを通じて、心から気持ち良い！という感覚や、ヨガの本当の解放感を知ることができました。また、増田先生の指導のおかげで、出来なかったポーズも出来るようになり、伸び伸びと気持ちよくヨガができています。増田先生との出会いは私にとって財産です。心から、出会えて良かった、と思っています。

総合MVP 第2位

今林 幸恵（柏店）

受賞の感想
素晴らしい賞をいただき、ありがとうございます。好きなこと・興味のあることを仕事にでき、またそれを多くの方と共有できることは本当に幸せです。これからも、たくさんの方と様々なカタチで向き合えることを楽しみにしています。

会員様からの推薦コメント
ヨガの技術はもちろんですが、挨拶やフロント対応など普段の振る舞いに優雅さと余裕を感じます。常に心配りが感じられ、「隙がない」と言えるくらい、どんな場面においても親切・丁寧に対応してくださります。ヨガだけでなく人としての振る舞いをいつも勉強させていただいています。そんな先生のレッスンだからこそ受けたい！と思い、なかなか上達しない私でもこうしてLAVAを続ける事ができています。

総合MVP 第3位

橋本 朋美（札幌大通店）

受賞の感想
本当にありがとうございます。皆様の笑顔やパワーにいつも支えられています。これからもヨガを通し皆様と幸せの共有をしていけるよう努めます。皆様と出会えたことに心から感謝です。
ナマステ。

会員様からの推薦コメント
体験レッスンで案内してくださった時から、元気で明るく、ご自分の体験談まで話してくださいました。レッスンの気持ち良さはもちろんですが、橋本先生の明るいオーラから、続けてみたい！と思い、入会を決めました。インストラクターの中でも、私を初めて名前で呼んでくださったのが橋本先生です。「だいぶ体が柔らかくなりましたね！」と声をかけてくださったり、レッスンに行く期間が空いてしまった時には、「お会いしたかったです！」と言っていただいたり…一人一人を見守る気持ちが伝わってきます。橋本先生の笑顔とプラスのオーラ、そしてあたたかい励ましがあるからこそ、私はLAVAを続けることができています。

4位	功刀 寿恵［高田馬場店］	7位	細川 貴子［自由が丘店］
5位	久保 明日美［札幌駅前店］	7位	山本 菜穂［横須賀中央店］
6位	富川 ユキ子［petit 所沢店］	9位	田中 由美［札幌駅前店］
		10位	鮑子 麻衣［町田店］

当日の様子をダイジェストでご紹介！

優秀スタッフ賞の他にも、個人・店舗別に合計7部門の表彰を実施！また、海外視察へ行ったトレーナーによる報告会など全員で学び、そして喜びを共有しました。

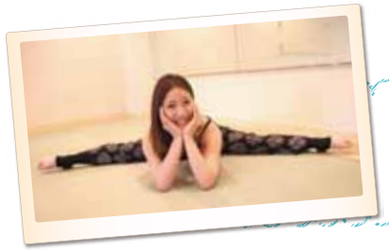
最優秀店舗賞は様々な取り組みを行った高崎店が選ばれました！

最優秀新人賞は、広島パセーラ店仁下インストラクターが受賞！

城所トレーナーからは、今後レッスンにも取り入れていくニューヨーク視察の報告がありました。

special 最優秀インストラクター編

インストラクターのLAVA♥Life



紹介するのは・・・ **増田 奈緒** インストラクター（petit 所沢店）

見とれてしまうほどの美肌と女性らしいボディラインが印象的な増田インストラクター。福井県出身で小さな頃から舞台女優を夢見て歌や踊りに励んでいたが、就職活動中にLAVAと出会いヨガを始める。とにかく前向きで熱い想いを持ち続け、ついに「最年少で最優秀インストラクターになりたい！」と語った夢を叶える。

ー最優秀インストラクターに選出されましたね、おめでとうございます!!
本当に嬉しいです、ありがとうございます!! 受賞してすぐは、信じられないという気持ちばかりで実感がわきませんでした。ですが、**今改めて考えると、会員様とレッスンへの想いが伝わったことが、今回の結果につながったのだと思います。**私は少しミーハーな部分があるので（笑）、新しい店舗・大きな店舗に配属される仲間を少しうらやましいと感じた時期もありました。そんな時、父に「目の前にいる人・あることを大切にしなさい」と言われてふと我に返ったというか、目が覚めたんです。それからは一生懸命レッスンをしました。**今でも毎回レッスンの後に【一人反省会】をしています。今日のレッスンどうだったかな、リラックスできたかな、楽しかったかな、発見はあったかな…と。**会員様やレッスンに対する想いが伝わり、このような栄えある賞をいただけたと思っています。

ー熱いですね！インストラクターになったきっかけは何だったのですか？
一言で言うなら“会社に惹かれた”ということです。小さな頃からずっと舞台女優に憧れ歌や踊りを練習し、高校卒業と同時にその道に進みたかったのですが、残念ながら縁が無く大学へ進学しました。大学へ進んだ後は色々なことに興味を持ったのですが、ちょうど就職活動時期に姉がLAVAへ通っていて、初めてヨガに出会いました。何も知らなかった私は、「ヨガってゆっくり動くんでしょ？ちょっと物足りないかも」とさえ思っていました。でも、就職説明会に参加して衝撃を受けたんです！**『好きを仕事にする』というテーマの元、イキイキと働いている社員たちの姿に惹かれました。**こんな会社あるんだ、こんな風に私も生きたい！て思ったんです。結果的に私の就職活動は１社で終わりました（笑）

増田インストラクターのうるツヤ美肌の秘密は、LAVA式ダイエット酵素♪

ーなるほど。ヨガについてのイメージは変わりましたか？
そうですね。先ほどの「物足りないのでは？」と思っていたイメージはもちろんありませんが、始めた頃は、汗をかくことの爽快感やストレッチされる心地よさなど、カラダの面に気持ちが向いていたと思います。でも、レッスンを担当し始めてしばらくすると、**友人や家族などの身近な人から「性格が変わった。やわらかくなったね」と言われるように**なりました。これがヨガの心に対する効果を実感したきっかけです。私は少しがんばりすぎてしまうところがあり、いつも気を張り・よく見せようとするところがありました。でも、休日に**自分のためにヨガをして、“ゆるめる”ことができるようになると、気持の切替が上手になり、仕事もプライベートも充実しながらすごく楽に生きられるようになりました。**ヨガって本当に素晴らしい!!

とにかくダンスが大好き★LAVA公式ダンスチーム「スミッキーズ」での活躍の他にも、プライベートでもイベントに出演するほど！

ー今後どのようなインストラクターを目指しますか？
はい。**今までもそうですが、これからも“愛のあるレッスン”をし続けられるインストラクター**を目指します。レッスンに参加される方は、ヨガの経験も目的も気分もあらゆる面で違います。そんな様々な方が集まっている中で、**すべての方に楽しんでいただくために、まずは私自身がそのレッスンに全力で取り組み、会員様と一緒に楽しくヨガを学び続けたいと思います。そして、よりわかりやすく、具体的な提案ができるインストラクターでありたいと思います。**こんな熱い私ですが、これからも一緒にヨガをし続けましょう、宜しくお願いいたします！

新店続々オープンにつき
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全国で募集中！ LAVA 採用 検索

7つの味で毎日楽しく

1週間★置き換え

エンジョイ酵素♪

もうすぐ夏本番！夏バテが辛い…なんて経験ありませんか？
ゼリータイプの「LAVA 式ダイエット酵素」はそんな方におすすめ！
上手に酵素を摂って、夏を元気に乗り切りましょう !!

置き換えたり、組み合わせたり。「LAVA 式ダイエット酵素」の活用方法は無限大♪

月曜日 朝食のお供に ラズベリー＆チョコ味

一週間の始まり！
バナナとヨーグルトのシャーベットと一緒に摂って、酵素をたっぷり補給♪

バナナとヨーグルトのシャーベット　作り方

[材料] バナナ 1/2本・ヨーグルト 50g・牛乳 50ml・砂糖大さじ 1 杯弱
①ボウルにバナナを入れてよくつぶし、ヨーグルトと砂糖を混ぜ、冷凍庫で固める。
②2時間おきに泡立て器でよく混ぜ、これを2回繰り返す。少し手間はかかりますが、多めに作り置きもでき、他のゼリー味とも相性バツグン♪

火曜日 ランチに フルーツ杏仁味

今日は時間がなかったから置き換え。
美容成分も摂れて安心！フルーツ杏仁の味に癒される～♪

水曜日 夜の置き換え食に マンゴー味

朝にたくさん食べたから、今日は夜に置き換え。
ちょっと足りないから、梅そうめん※もプラス♪
暑い夏はツルっと済ませて、グッスリ寝ようっと。
※疲労回復や食欲不振に有効な梅干、殺菌作用のある青じそ入り

木曜日 今夜も置き換え食に オレンジ味

明日は楽しみにしていた飲み会…
酵素ゼリーを飲んで、明日に備えて早く寝よう！

金曜日 ランチの食べ合わせ バナナ味

飲み会の前にカロリーコントロール。
一緒にアボカドとトマトのサラダも！
酵素に加えてビタミン・ミネラル・食物繊維も一緒に摂れて、美味しい♪
夜が待ち遠しい！

アボカドとトマトのサラダ　作り方

[材料] アボカド 1/2・ミニトマト 5 個・レモン汁・塩コショウ少々
①材料を和えるだけで完成！

土曜日 朝食に アップル味

昨日食べ過ぎた分のカロリーコントロール！
ちょっと胃もお疲れ気味だし朝はコレだけ！

日曜日 おやつに ミックスベリー味

たっぷり寝た日は、夜ごはんまでの小腹を満たすおやつとして☆

酵素マメ知識

食べ合わせにおすすめの酵素たっぷり食材たち

[果物]
パパイヤ、アボカド、キウイ

[野菜]
レタス、キャベツ、ニンジン、セロリ

[発酵食品]
納豆、漬物、みそ、しょうゆ、ぬか漬け　など

果物や野菜はカロリーが低い上に、ビタミンやミネラルが豊富。それにカラダの中から活性酸素を除去する抗酸化食品でもありますので、毎食摂りいれたい、栄養価の高い食品です。

あなたの？にお答えします―コールセンター通信―

今号は会員様からよくお問い合わせをいただく、レッスン受講に関するご質問にお答えします。

？ スタジオに到着するのが、ギリギリになってしまいそうです。どうしたらよいですか？

レッスン開始5分前までは受付が可能ですので、お気を付けてお越しください。また、5分前を切ってしまうと、直前の入室はカラダに負担をかけてしまう恐れがあり、また他の会員様の集中の妨げとなることから、残念ながら入室をお断りさせていただいております。ご了承ください。

？ WEBからキャンセルが出来ません。どうすればよいですか？

ご迷惑をおかけし申し訳ありません。アクセスが集中する時間帯（例：18時～20時の間など）は回線がつながりにくく、キャンセル処理がスムーズに出来ない場合がございます。時間をずらしていただくなど、余裕をもってキャンセルの処理をしていただきますよう、ご協力をお願いいたします。

？ キャンセル受付時間（1時間前まで）を過ぎてしまいました。どうしたらよいですか？

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キャンセル処理をすることができません。翌日の早朝までに無断キャンセルとしての処理が終わります。それまではお待ちいただきますよう、ご協力をお願いいたします。

編集部より

LAVAでは、東日本大震災で被災された方々への支援活動として、「元気をつなごう運動」をスローガンに、さまざまな取り組みを進めております。2013年3月には、3月度体験売上の50%（4,240,466円）を認定NGO法人『世界の医療団』へ寄付させていただきました。
これからもLAVAは人と人との「つながり」を支援活動というカタチにし、一人でも多くの方々の力になれるよう、継続的な支援を続けてまいります。

「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/S92868207/

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/