VAYUH YOGA 9.25 SAT

ヴァーユ　ヨガ

海風を感じて楽しむ心を養おう

去年開催し、大反響があったVayuh yoga 沢山の期待に応えて、今年も開催が決定！

「Vayuh」とは、「風」と意味します。海風を感じてYOGAをすることで心・カラダに空間を作り風を通す。来ていただいた方に癒しを届けたい。そんな想いからこの企画はLAVAの現場のインストラクターから生まれました。ぜひ9月の涼しい時期に一緒に外ヨガしませんか?

担当インストラクターはLAVAを代表するTOPインストラクターによる特別感のあるクラスとなっています。ぜひご参加ください。

6名のトップインストラクターによる特別レッスン

金井インストラクター

鎌苅インストラクター

北野インストラクター

高木インストラクター

武田インストラクター

林田インストラクター

1 朝日で心が目覚めるヨガ

時間：10:30−11:45　料金：3,500円
担当インストラクター：北野、高木
強度：♥♥

2 STEP UP bind ～power of the sea～

時間：14:00−15:15　料金：3,500円
担当インストラクター：高木、金井
強度：♥♥♥

3 Heart warming yoga ～秋うらら あなたの心に sunset～

時間：16:00−17:15　料金：3,500円
担当インストラクター：金井、武田
強度：♥♥

4 秋風を感じるダイナミックヨガ

時間：18:00−19:15　料金：3,500円
担当インストラクター：武田、北野、鎌苅
強度：♥♥♥♥

5 月ヨガ～クリスタル ラストカマカリ～

時間：20:00−21:30　料金：5,000円
担当インストラクター：鎌苅、北野、武田、高木、金井、林田
強度：♥♥

会場
岸和田カンカンベイサイドモール
オーシャンサーカス
（受付はホットヨガスタジオLAVAで行います）
※雨天時：隣の波切ホール内スタジオ内となります

持ち物
- ●水　●フェイスタオル
- ●ヨガマット
- ●ヨガウェアなど動きやすい服装

※予約必須、先着順にてご案内。ホットヨガスタジオLAVA店頭にてご予約を承ります。　※14時台のレッスン参加希望者は日差しが強い可能性があるため、水分補給等の暑さ対策をお願いします。　※18時以降のレッスン参加者は肌寒い可能性があるので、ブランケットや上着をご持参ください。

LAVA HOT YOGA STUDIO

当日はコロナ感染防止のため検温と消毒にご協力下さい。レッスン中は適切な距離と換気にてレッスンを行います。