

## バレンタインシーズンに、カップル・夫婦で参加可能な 「愛が深まるバレンタインペアヨガレッスン」を実施

ホットヨガスタジオ LAVA 銀座本店／渋谷店にて開催  
～受付時『お姫様抱っこ』でパートナーは無料～

株式会社ベンチャーバンク(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:鷺見貴彦)が運営するホットヨガスタジオ LAVA(ラヴァ)では、バレンタインシーズンに合わせ、LAVA 銀座本店／渋谷店にて、ご夫婦やカップルで参加できる「愛が深まるバレンタインペアヨガレッスン」を開催します。

ヨガは元々、サンスクリット語の「ユジュ(結合する)」が語源と言われており、「繋がる」という意味合いがあります。今回のレッスンは、「人と人との繋がり」に焦点を当て、いつも近くにいる2人が普段とは異なる形のコミュニケーションを行い、お互いの表情や呼吸・心や体の変化を感じることで、2人の繋がりをより深めていただく目的で開催するものです。

レッスンは10～15種のポーズ/60分間で構成しており、レッスン終了後には自然と2人の絆やお互いへの想いが深まるような内容になっています。

このレッスンは、2月3日(金)を皮切りに、LAVA 銀座本店・LAVA 渋谷店にて計4回(要予約)の実施を予定しています。参加費はお一人様1,000円ですが、お二人の愛の証としてフロントで『お姫様抱っこ』を行って頂くと、パートナーは無料とさせていただきます。



写真:2本の立ち木のポーズ

### ◆「愛が深まるバレンタインペアヨガレッスン」実施概要◆

開催スケジュール(各回完結)	◎LAVA 銀座本店 2/3(金)20:45～ / 2/14(火)19:00～ ◎LAVA 渋谷店 2/4(土)19:00～ / 2/11(土)19:00～
ご参加条件	2人1組(同性同士の参加も可能です)
料金	お一人様1,000円(LAVA マンスリー会員は無料)
特典	フロントにてお姫様抱っこを行って頂くと、パートナーの方は無料 ※お二人ともLAVA マンスリー会員の場合は、燃焼ドリンクをプレゼント
レッスン条件	時間:60分/環境:ややホット(30℃前後)
予約方法	店頭 もしくは LAVA コールセンター TEL:03-5468-8834 ※1/23(月)より予約開始

#### <報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社ベンチャーバンク LAVA 事業部(広報担当:市田)  
Tel:03-5469-8550 / Fax:03-5469-0117  
(消費者の方 LAVA コールセンター TEL:03-5468-8834)

## 『愛が深まるバレンタインペアヨガレッスン』ポーズ(一部抜粋)

※二人が出逢い、恋に落ち、共に困難を乗り越えて最後に愛を深め合うまでのストーリーを表現しています。

### ■出逢いのポーズ (遠い二人が出逢い、恋に落ちる様子を表しています)



#### 【方法】

お互いの距離を少し遠めにとり、向かい合わせで気をつけ。両手を肩幅のまま真上に上げて、片足を一步後ろに引く。そこから徐々に前に倒れてお互い両手を合わせる。

出来そうであれば、T字でバランスをとり、お互いの腕をつかみ、支え合う。

【期待できる効果】バランスカアップ。姿勢の改善。骨盤調整効果。

### ■姫と戦士のポーズ (手を取り、お互いに目を合わせながら行うことで、こころの距離を縮めます)



#### 【方法】

二人の間隔をあけ、戦士役は正面で脚を肩幅より広めに開き、お姫様役は戦士の方に向く。戦士役は内側の膝つま先(姫側)をお姫様役のほうにむけ、その脚の膝を曲げる。そのままお姫様の方を見て、両手は肩の位置で真横に広げる。このとき、お姫様側の手のひらは上向きで、手を差し伸べるようなイメージ。一方、お姫様役は、片足を後ろに伸ばし、手で足先をつかむ。反対の手は戦士の方に伸ばし、手のひらの上に乗せる。

#### 【期待できる効果】

姫⇒背筋強化による美しいバックラインの形成・バランスカアップ。戦士⇒下半身全体の筋カアップ。

### ■姫／戦士を支えるポーズ (お互いを支えあいながら、困難を乗り越えていく様子をイメージしています)



#### 【方法】

戦士役(下側)の人は、四つんばいの姿勢から両膝をのばしてお尻を突き上げていく。お姫様役(上側)の人は、戦士役の人の上にゆっくり仰向けに乗っていく。体前面が気持ちよく伸びるところでポーズをとる。

#### 【期待できる効果】

姫(上)⇒体前面全体のストレッチ。

戦士(下)⇒体の背面全体のストレッチ。

### ■愛を深めるねじりのポーズ (少し複雑なポーズを一緒に作りながら手を取り合うことで、より愛を深めます)



#### 【方法】

脚を組み、隣同士で向き合って座る。ここで、膝を立てている方と反対の手はひじにかけ、背骨をねじる。反対の手は背中・腰から回す。ここで両手をつないで完成!

【期待できる効果】背骨のゆがみ解消。ウエスト周りのシェイプアップ。

### ◎ホットヨガスタジオ LAVA とは

全国 74 店舗(2012 年 1 月現在)で展開する日本最大のホットヨガスタジオ。ホットヨガとは室温 30~36℃、湿度 60% 程度の高湿多湿の環境の中で行うヨガのこと。カラダを芯から温め新陳代謝を活性化させることで、ダイエットのみならず冷え性や肩こり・腰痛の緩和が期待できるということで多くの女性から支持を集める。2004 年の第 1 号店オープン以来、利用者は 50 万人を超える。

#### <報道関係者様のお問い合わせ先>

株式会社ベンチャーバンク LAVA 事業部(広報担当:市田)

Tel:03-5469-8550 / Fax:03-5469-0117

(消費者の方 LAVA コールセンター TEL:03-5468-8834)