

新入社員 437 名が一斉にヨガ体験！ LAVA が実践する“心とカラダを整える”入社式 - 体験を起点にした独自の人材育成アプローチ -

全国に 700 店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営する株式会社 LAVA International（本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下、LAVA）は、2026 年度の入社式において、新入社員 437 名が一斉にヨガを行う体験型プログラムを実施しました。東京・大阪の 2 会場で 2 日間にわたり開催され、全員参加によるヨガ体験を通じて、呼吸と動きを揃えることで生まれる一体感や、心身を整える感覚を共有しました。自社の主力事業を活かした本プログラムは、社会人としてのスタートにあたり「自分を整える力」を育む、LAVA 独自の人材育成の取り組みです。



大阪会場でのヨガ体験の様子

■437 人が“同じ呼吸”を共有した瞬間

会場では、登壇者から今後のビジョンや働く上で大切にしてほしい考え方が共有され、新入社員一人ひとりがこれからの社会人生活への意識を高める時間となりました。



企業理念の説明に真剣に耳を傾ける新入社員



研修を通じて同期同士の交流を深める様子

また、2日目には本入社式の象徴的なプログラムとして、ホットヨガスタジオ LAVA およびマシンピラティス Rintosull の2ブランドの新入社員全員によるヨガ体験を実施。東京・大阪両会場で計437名が一斉にポーズをとると、会場には圧倒的な一体感が広がりました。



呼吸を深めるペアワーク



つながりを深めるペアヨガポーズ

■“整う”を体感した新入社員の声

—「最初は緊張していましたが、全員で同じ動きをすることで自然と気持ちがあぐれ、同期との距離も一気に縮まったように感じました。」

(新卒入社・女性・東京会場)

—「呼吸に意識を向けることで、自分の状態と向き合う時間になり、社会人としてのスタートを前向きな気持ちで迎えることができました。」

(中途入社・女性・大阪会場)



ポーズの成功に喜ぶ新入社員

■なぜ入社式で“整える”のか

近年、社会全体で心身のセルフマネジメントの重要性が高まる中、LAVA は入社初期から“自分を整える力”を育む取り組みを進めています。環境変化が大きいこの時期において心身を整えることは、安定したパフォーマンスを発揮するための土台となります。入社直後の緊張をやわらげ、前向きな気持ちで社会人生活をスタートできるよう、ヨガを通じて“整える”感覚を味わう時間を設けました。



心身を落ち着かせる瞑想

■「好き」から始まる LAVA の採用と人材育成

LAVA では、インストラクター自身が心身ともに健やかな状態で働くことが、質の高いサービスの提供につながると考えています。ヨガやピラティスの魅力を自ら体験し、“好き”を深めながら挑戦と成長を重ねていくことが、「好きを仕事に、チャレンジし続ける」という採用メッセージの体現にもつながります。今後も LAVA は、体験を軸とした人材育成を通じて、個々の可能性を引き出す取り組みを進めてまいります。



東京会場の集合写真



大阪会場の集合写真

■入社式概要

- 開催形式：東京・大阪の2会場で実施
- 開催日程：【東京】2026年4月2日（木）・3日（金） / 【大阪】2026年4月3日（金）・4日（土）
- 新社員数：437名（ホットヨガスタジオ LAVA およびマシンピラティス Rintosull の2ブランドにおける、新卒・4月中途入社合計）
- 主なプログラム：代表者挨拶、理念研修、全員参加のヨガ体験など

LAVA International について



「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」という想いのもと、全国に700店舗以上のホットヨガスタジオ LAVA 等を運営し、これまで累計280万人以上※の方に体験いただいています。さらに、人々の美と健康を幅広くサポートするため、マシンピラティス「Rintosull」や暗闇キックボクシング「BurnesStyle」、暗闇トランポリン「jump one」、ヘルスリゾート施設「天空の庭 天馬夢」など、多彩なサービス・ブランドを展開しています。

株式会社 LAVA International 企業サイト：<https://lava-intl.co.jp/>

※2025年5月時点