

## 国際ヨガデー記念！無料オンラインイベント開催

アンジャッシュ児嶋一哉さん・おばたのお兄さん・かつみ♥さゆりさんと一緒に

ご自宅でオンラインヨガを楽しんでみませんか？

だれでも無料で楽しめる「UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023」

6/17(土)・6/18(日)オンライン開催決定！

「UCHIYOGA+」URL：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/>「UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023」特設サイト：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/event.html>

全国に440店舗以上のホットヨガスタジオLAVAを展開する株式会社LAVA International(本社：東京都港区／代表取締役：鷺見貴彦／以下：LAVA)は、6月21日(水)の「国際ヨガデー」に先立ち、オンラインヨガサービス「UCHIYOGA+ (うちよがぶらす)」にて、だれでも無料で楽しめるオンラインイベント『UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023』を、2023年6月17日(土)・18日(日)に開催します。

「国際ヨガデー」は、世界中の人がヨガを楽しみ、心・カラダの健康を育む日。「ヨガを通して、ひとりでも多くの人を幸せに」を企業理念として掲げるLAVAは、「オンラインヨガの便利さやヨガの魅力に触れる機会をつくり、ヨガで全国に笑顔の輪を広げたい」という想いから、『UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023』の開催を決定しました。イベント名の“つながる”には、「全国をヨガの輪でつなげる・心とカラダをつなげて健康を育む」という想いが込められています。

また、今年はヨガ歴12年の愛好家として知られ、ヨガの書籍も出しているアンジャッシュ児嶋一哉さん、今夏に“おばたのお父さん”になる予定のおばたのお兄さん、お笑い界のおしどり夫婦として大人気のかつみ♥さゆりさんをゲストにお迎えし、参加者の皆様と一緒にヨガを楽しんでいただきます。

LAVAの人気インストラクター陣による、「愛」・「繋がり」・「労わり」をテーマにした特別プログラムの詳細は、次ページ以降をご参照ください。

## 【UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023】について

人気インストラクターの全 20 レッスンが無料で受け放題！

朝からゆったりカラダをほぐしてすっきりさせる「目覚めのヨガ」や、夏に向けてキレイなボディラインを作る「くびれ美人ヨガ」のほか、男性にも取り組みやすい父の日特別企画プログラム「笑うヨガ」など、ヨガ未経験の方はもちろん、普段からヨガを生活に取り入れている方にも楽しんでいただけるように、様々なレッスンをご用意しております。

「UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023」特設サイト：<https://yoga-lava.com/uchiyoga/event.html>

国際ヨガデー記念『UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023』オンラインイベント詳細	
タイトル	国際ヨガデー記念『UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023』
開催日時	2023年6月17日(土)・18日(日) 8:00～21:45(最終レッスン21:00開始/全20レッスン)
主催	株式会社 LAVA International
参加方法	オンライン (Zoom) 上記、特設サイトページ内「レッスンに参加する」をクリックし、ご参加ください。 ※本イベントはオンライン配信のみとなります。 ※予約不要です。
参加費	無料
所要時間	1レッスン 20～60分間 ※レッスン中の入退出・途中参加は自由です。

## 【ゲスト出演レッスン】について

アンジャッシュ児嶋一哉さん・おばたのお兄さん・かつみ♥さゆりさんと一緒に受けられる特別回！



### アンジャッシュ児嶋一哉さん

17日 15:00- 「アンジャッシュ児嶋一哉と一緒にチャレンジ！カラダが硬くても楽しい！気持ちいい！ヨガ」

ヨガはカラダが柔らかい人がするものと思われがちですが、大切なのは呼吸を深めて心地よくカラダの伸びを感じることに。ヨガ愛溢れるアンジャッシュ児嶋一哉さんをゲストに迎え、カラダが硬いと感じている人でもチャレンジしやすいヨガポーズを丁寧に解説。まだ見ぬ自分の可能性や初めての心地よさに出会えるクラスです。



### おばたのお兄さん

18日 9:00- 「父の日特別企画！カッコいいパパを目指す『笑うヨガ』」

吉本興業×ホットヨガスタジオ LAVA がお届けする、『笑うヨガ』父の日バージョン。カッコよくて頼りがいのあるパパになるべく、もうすぐパパになるおばたのお兄さんと一緒に、ヨガの様々なポーズでカラダを変えていくクラス。腕・お腹・脚をヨガで集中的に引き締め、たのもしいカラダを作ります。



かつみ♥さゆりさん

18日 18:00- 「かつみ♥さゆりと一緒にエンジョイ！誰でも楽しい『笑うヨガ』  
吉本興業×ホットヨガスタジオ LAVA の『笑うヨガ』。いつも明るく仲良しな、かつみ♥さゆりさんをゲストに迎え、ご夫婦やカップルはもちろん、参加者全員が笑顔になれるヨガの時間をお届け。思わずクスッと笑ってしまうようなおもしろポーズや、遊び感覚で楽しめるポーズを取り入れながら全身を大きく動かします。

【UCHIYOGA+ つながるヨガデー2023 プログラム一覧】

2023年6月17日（土）	
実施時間・担当インストラクター	プログラム名
08:00-08:20 須賀優香	伸ばしてほぐす、カラダすっきり目覚めのヨガ
09:00-10:00 おばたのお兄さん×大城若菜	1日を笑顔でスタート！おばたのお兄さんと一緒に「笑うヨガ」
10:00-10:45 須賀優香	今こそ知りたい足指パワー！あなたもできるバランスマスターヨガ
11:00-11:45 小林琴乃	自分の可能性を広げる！?股関節からカラダを変えるヨガ
13:10-13:55 小林琴乃	頑張るあなたに♪全身やわらか筋膜リリースヨガ(バスタオル使用)
14:00-14:45 巽優乃	初めてでも安心♡心が落ち着くやさしい瞑想
15:00-16:00 アンジャッシュ児嶋一哉さん×加藤広大	アンジャッシュ児嶋一哉と一緒にチャレンジ！カラダが硬くても楽しい！気持ちいい！ヨガ
17:00-17:45 山中康平	未体験の爽快感！呼吸にこだわるインターロック太陽礼拝
20:00-20:45 山口理奈	しなやかキレイ BODYへ！くびれ美人ヨガ
21:00-21:45 山口理奈	忙しいあなたに♪梅雨を快適に過ごすための陰ヨガ
2023年6月18日（日）	
実施時間・担当インストラクター	プログラム名
08:00-08:20 市川菜央	日曜の朝を快適にスタート！深呼吸モーニングヨガ
09:00-10:00 おばたのお兄さん×大城若菜	父の日特別企画！カッコいいパパを目指す「笑うヨガ」
10:00-10:45 市川菜央	未来に役立つポーズ&マッサージ！美尻を育てるヨガ
11:00-11:45 城所恵美	心もカラダも潤いチャージ！みんなで楽しい JUICY YOGA
13:10-13:55 城所恵美	お家で時短引き締めテク！バスタオルダイエットヨガ (バスタオル使用)
17:00-17:45 高野詩緒莉	日々に安定、輝きを！ブレない心とカラダをつくるヨガ
18:00-19:00 かつみ♥さゆりさん×大城若菜	かつみ♥さゆりと一緒にエンジョイ！誰でも楽しい「笑うヨガ」
19:00-19:45 物江麻衣子	日々の疲れに効果大！自分を労わる首すっきり小顔ヨガ
20:00-20:45 木下夏美	背骨ほぐしてキレイを引き出す！背中やわらかヨガ
21:00-21:45 河村友理乃	一日の終わりに「わたし」に還る、明日のためのリセットヨガ

※「笑っヨガ」とは

スポーツ庁の令和4年度 Sport in Life 推進プロジェクト (<https://sportinlife.go.jp/about/>) に参加する吉本興業株式会社と共同開発した、「笑い」の要素を足したオリジナルヨガプログラム。お笑い芸人と一緒に体験することでより楽しくヨガに取り組むことができます。

## 【UCHIYOGA+について】

業界 NO.1 のスタジオ数を誇る、LAVA の人気インストラクターの本格レッスンをご自宅で！

### ホットヨガスタジオ LAVA 「UCHIYOGA+」

ホットヨガスタジオ LAVA が提供するオンラインヨガサービス。LIVE レッスンと、見放題のビデオレッスンの2種類のプログラムを配信しています。月間約 880 本を配信する LIVE レッスンでは、LAVA の店舗で提供されているプログラムに加え、20 分～30 分で受講できるショートレッスンや、人気インストラクターによる特別ワークショップを開催。また、ビデオレッスンは最短 3 分で視聴できる動画もあり、種類豊富なヨガプログラムを提供しています。バリエーションが豊かで、質の高いヨガレッスンを、ご自宅や滞在先など場所や時間を問わず、気軽に楽しむことができます。



URL : <https://yoga-lava.com/uchiyoga/>

## LAVA について



「LAVA」は全国に 440 店舗以上\*を展開する日本最大規模のホットヨガスタジオです。これまで 240 万人以上\*\*の方に体験いただき、『ヨガスタジオ・フィットネス・スポーツクラブ総合満足度 No.1\*\*\*』を獲得しました。ヨガインストラクターが約 3,000 人以上所属する LAVA だからこそできる質の高いレッスンや、日本人の体型・体質に合わせた発汗しやすい温度・湿度環境により、心もカラダもクリアな状態へ導きます。ホットヨガプログラムに加え、常温ヨガ、フローティングヨガ・ブラックライトヨガなど多種多様なプログラムを 40 種類以上提供しています。LAVA は「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という理念のもと、質の高いレッスン・心を込めたサービスを届けていきます。

\*2022 年 12 月時点※Rintosull ブランド含む \*\*2022 年 11 月時点 \*\*\*イー・クオーレ調べ (2020 年 10 月)

ホットヨガスタジオ LAVA 公式サイト : <https://yoga-lava.com/>  
LAVA オンラインストア「Lapre」 : <https://store.yoga-lava.com/>  
株式会社 LAVA International 公式サイト : <https://lava-intl.co.jp/>

<<お問い合わせ先>>LAVA PR 事務局(サニーサイドアップ内)  
担当 : 永倉 (080-4249-3358)、濱田 (080-7440-1488)、佐藤  
Tel:03-6894-3251 Email : [lava\\_pr@ssu.co.jp](mailto:lava_pr@ssu.co.jp)