

自宅でヨガレッスン受けてみませんか？



無料
動画見放題サービス
おうち de ↑
LAVA

※登録方法は裏面へ

100種類以上のオリジナル動画配信中！

LAVAの
 レッスンが
 見放題！

ヨガ

トレーニング

エクササイズ

あなたのお悩みにフィットするヨガがきっとある！

<p>効率よくウエストシェイプアップ</p> <p>instructor 河村 友理功</p> <p>6 min</p>	<p>隙間時間でできる 美姿勢30分</p> <p>instructor 稲葉 景子</p> <p>8 min</p>	<p>10 min おやすみヨガ</p> <p>instructor 加藤 正雄</p>	<p>息抜き ヨガ</p> <p>instructor 前迫 沙彩</p> <p>6 min</p>	<p>カラーグーアーク (アームバランス)</p> <p>instructor 竹中 勇貴</p> <p>8 min</p>
<p>ムエ・ステップ</p> <p>instructor 白井 真由美</p> <p>45 min</p>	<p>全身引き締めピラティス</p> <p>instructor 菅原 侑美</p> <p>28 min</p>	<p>体幹トレーニング 大臀部</p> <p>instructor 山中 康平</p> <p>10 min</p>	<p>基礎代謝を 上げるためのヨガ</p> <p>instructor 堀内 山花里</p> <p>11 min</p>	<p>丹びりと身体を動かすヨガ in Thai <Pattani Chiang Mai Spa Resort></p> <p>instructor 林田 輝一</p> <p>8 min</p>
<p>11 min Uchiyoga 座って上半身リフレッシュ</p> <p>instructor 山口美春</p>	<p>下半身 トレーニング</p> <p>instructor 柏原 健志</p> <p>8 min</p>	<p>整&鍛"美尻"エクササイズ</p> <p>instructor 菅原 侑美</p> <p>17 min</p>	<p>気分をスッキリさせる 爽快ヨガ</p> <p>instructor 窪田 真帆</p> <p>12 min</p>	<p>3 min DAY 1 日常に合わせて ヨガアップトレーニング</p> <p>instructor 窪田 真帆</p>



\今年度からスタート!!/ 日赤健保 × LAVA



📝登録方法

※日赤健保加入者のみ(被扶養者含む)ご登録いただけます。

※日赤健保の健康保険証を確認の上、正しい情報をご入力ください。

※名前の項目は姓 名(フルネーム)をご入力ください。

※個人のメールアドレスをご入力ください。

※パスワードはご自身で設定してください。

※2回目以降のログインは左図の最下部「アカウントをお持ちの方は
こちら」よりアクセスしてください。

名前*

名前

電話番号*

電話番号

生年月日(西暦8ケタ)*

生年月日(西暦8ケタ)

性別*

保険証 記号(4ケタ)*

保険証 記号(4ケタ)

保険証 番号(枝番不要)*

保険証 番号(枝番不要)

加入区分*

メールアドレス

パスワード

利用規約・プライバシーポリシー
に同意

アカウントを作成する

アカウントをお持ちの方はこちら



動画をみる▶



<https://one-stream.io/join/user/06cd22be-6413-4987-93f3-19b292a6faec>

仕事の息抜きに
ぴったり♪

