

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！

効率よくウエストシェイプアップ
instructor 河村 友理乃
6 min

隙間時間のできる
美姿勢3訂
instructor 稲葉 景子
8 min

10min
おやすみヨガ
instructor 加藤 正雄
3 min

息抜き ヨガ
instructor 前迫 沙彩
6 min

ガラヴァアーク
(アームバランス)
instructor 竹中 勇貴
8 min

ムエ・ステップ
instructor 白井 真由美
45 min

全身引き締めピラティス
instructor 菅原 伶美
28 min

体幹トレーニング
大腸筋
instructor 山中 康平
10 min

基礎代謝を
上げるためのヨガ
instructor 堀内 由花里
11 min

のんびりと身体を動かす3訂
in Thai
instructor 林田 輝一
8 min

11min
眼 MEISOON
UCHIYOGA
座って上半身リフレッシュ
instructor 山口美香

下半身
トレーニング
instructor 柏原 健志
8 min

整&鍛"美尻"エクササイズ
instructor 菅原 伶美
17 min

気分をスッキリさせる
爽快3訂
instructor 窪田 真帆
12 min

3min
DAY 1
音楽に合わせて
ヒップアップトレーニング
instructor 菅原 伶美



日赤健保 × LAVA



【重要】2025年4月より新規でご利用いただく方へ

下記URL(QRコード)から新規登録をお願いいたします

名前*

電話番号*

生年月日(西暦8ケタ)*

性別*

保険証 記号(4ケタ)*

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/73b33b39-1401-4eb4-a1df-3b08f011aa64>

📝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。

※2025年3月末までに会員登録がお済みの方は、引き続き以前ご利用のURLからご継続いただけます。
(上記URLへアクセスし「アカウントをお持ちの方はこちら」からもログインが可能です。)

