

誰でもどこでも10分でヨガが楽しめる！  
ホットヨガスタジオLAVA、「エビバリヨガ！」をスタート  
所属パラアスリートが実践、瞑想アプリ「MEISOON」にも導入

全国に420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）は、所属パラアスリートの2020年に向けた競技活動を支援するため、誰でも気軽に実践できる「エビバリヨガ！」を開発いたしました。パラアスリートが練習や大会で、ウォームアップとしてヨガの動きを取り入れやすいよう、また、多くの人に気軽にヨガを楽しんでもらえるよう、LAVA公式の瞑想アプリ「MEISOON」への導入も予定しています。



URL : <https://lava-intl.co.jp/csr/>

■「エビバリヨガ！」について

障がいの有無や年齢、性別を問わず、誰でも楽しめて、カラダも心も温まるヨガです。10分で全身を動かすことができるため、気軽にリフレッシュできます。座位でも立位でも全身のバランスが整う構成になっており、障がいを抱える人も一緒に行えるプログラムなので、一体感や幸福感を味わうことができます。

背骨や上半身、下半身のバランスを整えるヨガの動きの前後に、胸、耳、目の各部位に手のぬくもりを自分に伝える癒やしやしの時間や、自らの呼吸に集中する瞑想の時間がある「エビバリヨガ！」は、自分自身を大切に想い、見つめ直すことができるため、心もカラダもリラックスし温まります。

【ポーズ例】



癒やし  
(手あてのポーズ(胸))



上半身のバランス調整  
(合掌ツイスト)



瞑想

## ■「エビバリヨガ！」開発背景

2019年2月に東京都が実施した「障害者のスポーツに関する意識調査」によると、現在都内に居住する障がい者の約70%がスポーツをしていません。スポーツをしない理由として「活動したいが、身体的にできない」、「活動したいが、自分に合ったスポーツや運動の情報がない」と回答した人が全体の約20%を占めています。

LAVAは、「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」というスローガンのもと、障がいを抱える人にも気軽に運動してほしいという思いから、まずは所属パラアスリートの競技生活に活かせる「エビバリヨガ！」を開発いたしました。2019年10月以降は、LAVA公式の瞑想アプリ「MEISOON」に導入し、気軽にヨガに触れてもらうことで、障がい者はもちろん、すべての人の運動機会を創出いたします。

また、今後は企業や自治体、教育機関等にインストラクターを派遣し、「エビバリヨガ！」の提供も予定しております。このことにより、LAVAは2015年に国連総会で採択された「持続可能な開発目標（SDGs）」が掲げる「誰一人取り残さない」世界の実現に貢献してまいります。

## ■LAVAのパラスポーツ支援について

LAVAでは、パラアスリートを正社員として雇用し、その活動を応援しています。「エビバリヨガ！」は、LAVA所属のパラアスリートのサポートにもなるよう開発されており、実際に体験した選手からは、「たった10分で1時間のウォームアップと同じぐらいカラダが温まった」「左右対称に同じ動きをするので、自分のカラダの左右差に気づききっかけとなった」「自分自身に意識を向ける瞑想の時間があるので、大会前など集中力を高めたいときに活用したい」といった声が上がっています。



## ■瞑想アプリ「MEISOON」について

ホットヨガスタジオLAVA監修の瞑想アプリです。誰でもどこでも簡単に瞑想することができるアプリで、朝や寝る前などのシーンや気分によって曲を選ぶことができ、誰でも分かりやすい瞑想の誘導により、安心して手軽に瞑想を始めることができます。

アプリ名：誰でも、どこでも、今すぐ瞑想！「MEISOON」

対応端末：iOS10.0以上のiPhone およびAndroid 4.4 以上の Android端末

※iPad、iPod touchは動作保証外になりますので、あらかじめご了承ください。

価格：無料 ※アプリ内課金あり

URL：[https://yoga-](https://yoga-lava.com/meisoon/?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media)

[lava.com/meisoon/?utm\\_source=0508\\_pr&utm\\_medium=0508\\_pr&utm\\_campaign=media](https://yoga-lava.com/meisoon/?utm_source=0508_pr&utm_medium=0508_pr&utm_campaign=media)



## ホットヨガスタジオLAVA それは、人生のための1時間。

フィットネスクラブ総合満足度No.1※の、全国に420店舗以上を展開するホットヨガスタジオ。柔軟性が格段に上がる暖かい環境で、たっぷり発汗してカラダも心もクリアな状態へ導きます。めぐりの良さを根づかせることで、ダイエットや体質改善、ストレス解消などさまざまな効果を同時に実感できることも、ホットヨガの魅力です。LAVAは「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」という思いをこめて、質の高いレッスン・心を込めたサービスを提供します。



※2018年7月株式会社アイディエーション調べ

## 会社概要

「ヨガを通してひとりでも多くの人を幸せに」

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

ホットヨガスタジオLAVA公式サイト <https://yoga-lava.com/>

会社名：株式会社LAVA International

代表者：代表取締役社長 鷲見 貴彦

創立：1990年12月

資本金：3,000万円（2018年8月現在）

住所：〒107-0061 東京都港区北青山1-2-3 青山ビル9階



LAVA  
International