

**「てんしば i:na (イーナ)」のオープンを記念した無料ヨガイベント  
天王寺動物公園にちなんだ「アニマルヨガ」を体験できる  
3日間限定イベント「てんしばアニマルヨガ」開催  
イベント初日は田中聖一選手が登場！車いすユーザーが参加可能な特別ヨガプログラムも実施**

全国に420店舗以上のホットヨガスタジオ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、天王寺動物園てんしばゲートエリア「てんしば i:na (イーナ)」のオープン記念に伴い、11月22日（金）から11月24日（日）までの3日間、天王寺公園エントランスエリア「てんしば」にて、無料ヨガイベント「てんしばアニマルヨガ」を開催いたします。



本イベントは、天王寺動物園てんしばゲートエリア「てんしば i:na (イーナ)」のオープンを記念した無料ヨガイベントです。天王寺動物園横で実施するイベントにちなみ、動物のポーズを取り入れた「アニマルヨガ」をご体験いただけます。

「てんしば i:na (イーナ)」オープン当日の22日（金）は、LAVAに所属するパラアスリート（車いすバスケットボール）の田中聖一選手が特別ゲストとして登場いたします。田中選手には、障がいの有無や老若男女に関わらず、誰もが楽しめるヨガコンテンツ「エビバリヨガ！」を一般参加者の皆様とともにご体験いただく他、ヨガインストラクターとのトークセッションも実施します。パラスポーツや多様性の理解を深める特別プログラムとして開催しますので、22日（金）は車いすユーザーの参加も可能です。

小さなお子様連れのご家族・カップル・ご友人同士・ヨガ経験問わず、誰でも気軽にご参加いただける内容となっております。

今回の「てんしばアニマルヨガ」は大阪府後援のイベントとして、健康アプリ「アスマイル」とも連携し、ご参加いただいた方にはポイントが贈呈されます。このイベントを通して、大阪府民がヨガに触れる機会を創出し、大阪府の皆さんの健康づくりをサポートできたらと考えています。

## ■ イベント概要

- ・ 名称：「てんしばアニマルヨガ」
- ・ 日時：2019年11月22日（金）：11:00-12:00  
2019年11月23日（土）：11:00-12:00／14:00-15:00  
2019年11月24日（日）：11:00-12:00／14:00-15:00  
※当日の天気予報と会場の状況により中止する場合は、前日17:00までにてんしばホームページ内の「お知らせ」コーナー並びに、LAVA公式HPトピックスに掲載させていただきます。  
尚、当日の急な天候悪化による中止の場合にも、上記ページ内でお知らせいたします。
- ・ 会場：天王寺公園エントランスエリア「てんしば」  
(〒543-0063 大阪府大阪市天王寺区茶臼山町5-55)
- ・ アクセス：地下鉄御堂筋線・谷町線「天王寺」駅、JR「天王寺駅」、近鉄「大阪阿部野橋駅」、  
阪堺上町線「天王寺駅前駅」、各駅から徒歩すぐ
- ・ 参加定員：各回100～150名程度
- ・ 参加料金：無料（予約不要）
- ・ お客様お問い合わせ先：06-6773-0860（平日・土日祝 9:00-17:00）
- ・ イベントサイトURL：[https://yoga-lava.com/event/2019/animal\\_yoga\\_1911/](https://yoga-lava.com/event/2019/animal_yoga_1911/)

## ■ イベント担当インストラクター



担当回

11月22日(金) 11:00-

### 城所恵美 (きどころめぐみ)

LAVA内部・外部向けレッスンプログラム開発ディレクター、プログラムコンテンツ開発ディレクター(エアリアル・キッズヨガ等)、コリオグラファー。自身が得意とする栄養学、機能的トレーニングの知見を活かしたヨガ、リズムエクササイズなどの開発が特徴で、リリースしたレッスン・コンテンツはキャンセル待ちが出るほど大人気。女性誌などでヨガ企画を監修するなど、メディア出演も豊富。ヨガを中心に、食事やダンス等、自身の経験や知識に基づいたメソッドを独自に組み合わせレッスンを提供している。また、今回のイベントでウォームアップとして取り入れている、「エビバリヨガ!」の生みの親でもある。



担当回

11月23日(土) 11:00-

### 江崎優 (えざきゆう)

2018年~2019年度LAVAトップインストラクター

もともと運動やスポーツは苦手だったが、ヨガと出会い初めてカラダを動かす楽しさや気持ち良さを感じる。2015年4月にLAVAに入社し扇町店へ勤務。その後、守口ジャガータウン店、松井山手店でも勤務し、現在は地元・大阪を中心に関西エリアの店舗で活動中。人と比べずに自分を大切にできるようになることや愛を持って目の前のことを見つめられるようになっていくこと、カラダだけではなく心にも変化が伴い、より生きやすくなっていくことといったヨガの無限な恩恵に魅了され学び続けている。



担当回

11月23日(土) 14:00-

### 室井祐美 (むろいゆみ)

LAVA天王寺店所属 パーソナルヨガインストラクター

ヨガとの出会いは海外。全くの未経験からヨガを学び、その奥深さを知る。心とカラダを緩めていくことの心地よさや、日常のストレスから解放感等、様々な自己体験に感銘を受け、帰国後すぐにインストラクターの道を目指し、2015年LAVAに入社。トップインストラクター候補生としての学びを経たのち、2018年4月からは拠点を大阪に移し、現在は天王寺店を中心にレッスンを担当。同時に、パーソナルヨガインストラクターとしても活動中。ヨガを通して、一人でも多くの方が笑顔でより幸せな日々を送れるようにという願いのもと、レッスンを提供している。



担当回

11月24日(日) 11:00-

### 河田貴斗 (かわだたかと)

2018年~2019年度LAVAトップインストラクター

幼少期よりカラダを動かすことが好きで、憧れていた空手を始める。日々の稽古で精神的にも肉体的にも鍛えられ、毎日に感謝することができるほどの礼儀を学ぶ。この経験から、「感謝する大切さ、カラダを動かす楽しさを伝えられるような仕事をしたい」と思うように。カラダや心とつながるだけではなく人とのつながりも大切にし、人を幸せにできるヨガインストラクターという仕事に魅力を感じ、2015年4月に入社。2016年には「Reebok主催アサナ大会YOG-1」に参加。ベスト8の結果を残す。2018年にはLAVATOPインストラクターとして活動する。ヨガを通しカラダの変化、心の変化を感じてもらえるような気づきあるレッスン提供している。



担当回

11月24日(日) 14:00-

### 関唯花 (せきゆいか)

LAVA喜連瓜破店所属 パーソナルヨガインストラクター

体育系の大学で体育教員を目指し学ぶ中で、体を動かすことが大好きで、体を動かし続けられる仕事をしたいと思い、2015年LAVAに入社。入社後、大阪・京都・福岡・広島等、様々な土地での勤務を経たのち、現在はLAVA喜連瓜破店に所属しながら、LAVA天王寺店でパーソナルヨガインストラクターとしても活動中。入社をきっかけにヨガをはじめ、自分の心身に向き合う楽しさ、変化する楽しさに魅了され、実体験を元にこの楽しさをより多くの方へ伝えたいと、2019年5月からパーソナルインストラクターとして活動している。

## ■ イベント参加パラアスリート



### 田中聖一（たなかしょういち）

LAVA所属パラアスリート（車いすバスケットボール）

北海道函館市出身。ジュニア日本代表選手として世界ジュニア選手権大会アジア予選でMVPを受賞。2017年内閣総理大臣杯争奪第46回日本車椅子バスケットボール選手権大会北海道地区予選準優等、様々な大会で優秀な成績を収める。現在は活動拠点を北海道函館市に置き、日本代表になることを目標に持ちながら、自身のトレーニングにヨガや瞑想を取り入れている。

## ■ 「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））



《側屈》  
（牛の顔のポーズ）



《上半身のバランス調整》  
（合掌ツイスト）

## ■ 「アニマルヨガ」について

「てんしばi:na（イーナ）」のオープンを記念し、動物にちなんだヨガポーズがたくさん登場します。インストラクターごとに登場する「アニマル」の種類は様々なので、どんなアニマルポーズが出てくるかは当日のお楽しみ！

### ポーズ例



《ウサギ》



《トラ》



《ラクダ》



## ■「てんしば i:na (イーナ)」とは

11月22日(金)に開業となる天王寺動物園てんしばゲート横の新エリア。

「てんしば」に新しい施設ができて「いいな!」、これまでにない楽しみが増えて「いいな!」、天王寺動物園にもまた行きたいな・など、お客様からいただきたい、さまざまな「いいな!」の声をそのまま新エリアの愛称とし、「てんしば i:na (イーナ)」と命名。

「育てよう!好奇心」を基本コンセプトに、約5,000㎡の敷地内には、動物の絵本と出会うカフェを始めとして、ガーデンレストランなどの公園ならではの飲食施設や、チャレンジ心を育むアクティビティ施設、天王寺動物園のグッズショップ、イベント広場などが設置され、憩いと遊びのコンテンツが集まる場所となる。

「てんしば i:na (イーナ)」公式サイト

<https://www.tennoji-park.jp/press/news/news191017.html>



※完成予想イメージ

## ■健康アプリ「アスマイル」とは

健康寿命の延伸・健康格差の縮小を目標に、大阪府民の健康づくりを推進する活動、『健活10』。その取り組みの一環として、大阪府が運用する健康アプリが「アスマイル」です。

健康に関わる様々な活動を記録でき、その活動に応じたポイントを貯めることができます。貯まったポイントで毎週・毎月の抽選に参加でき、抽選に当選すると特典がもらえます。

健康管理だけでなく、クーポンや電子マネーなど、お得な特典をゲットできる一石二鳥なアプリです。

「アスマイル」公式サイト

<https://www.asmile.pref.osaka.jp/>



↑ダウンロードはこちら



## 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」という想いをこめて、質の高いレッスン・心を込めたサービスを提供します。



LAVA  
International

「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  
ホットヨガスタジオLAVA公式サイト

<https://lava-intl.co.jp/>  
<https://yoga-lava.com/>

※2018年7月株式会社アイディエーション調べ