



元石 卿子 (もとishiきょうこ)

ホットヨガスタジオ LAVA2021 年度トップインストラクター。
心身が整い、ナチュラルな本来の自分に還ることができるヨガ
の魅力を、多くの人に伝えたいという想いからインストラクタ
ーの道を志す。

その実力が高く評価され、現在は、トップインストラクターとし
て、福岡市内を中心に、九州各地でレッスンを提供。

また、ヨガブログの執筆やラジオ出演など、精力的に活動の場を
広げている。

Instagram ▶ @kyoko.motoishi_topir



山口 美香 (やまぐちみか)

ホットヨガスタジオ LAVA 西新店所属、2 人の男の子を育てる、
ママヨガインストラクター。2009 年よりホットヨガスタジオ
LAVA でインストラクターとして働き始め、レッスンやインスト
ラクターの指導・育成に携わる。

親切・丁寧でわかりやすい指導力に定評があり、LAVA のオンラ
インヨガサービス「うちヨガ+」でもレッスンを提供。

“今の自分を楽しもう！”をモットーに、個々に合った心とカラダ
への向き合い方を伝えている。

Instagram ▶ @yamaguchimika_yoga



柏原 健志 (かしわばらつよし)

ホットヨガスタジオ LAVA 博多ミスト店所属。ヨガインストラ
クターとして働きながら、日々のトレーニングによって肉体美
を磨き、フィットネス競技大会で上位の成績を収めているマル
チインストラクター。

ヨガとトレーニング両方の知識・経験を活かし、その人がなり
たいカラダを叶えられる、親切丁寧なレッスンを提供。自身の
体験談を交えた、食事や減量、トレーニング方法のアドバイス
にも人気がある。