



一生キレイと元気で豊かに
新Bodyスタイル

体の硬さをどうにかしたい
40代からの女性のための

～ヨガで体の中からゆっくりほぐす～
幸福感をアップするBodyに変える
健康&キレイなキラキラ幸せBodyへ

0期生12月末終了

オンライン3か月集中講座 第1期



一生キレイと元気で豊かに

新Bodyスタイル

自分の体の状態を自分に合ったやり方で体からアプローチするポイントを得た方法について、ヨガを中心に骨盤調整、プチ筋トレを無理なく実践し、それを習慣化させ、一生キレイと元気で豊かに生きる新しいBodyに変えていきます。

あなたが、本来もっている心と体のチャージングポイントを引き出し調和させて、頑張らず、体の変化を楽しみましょう。



一生キレイと元気で豊かに

新Bodyスタイル

●ビジョン

体が変わり、魂が生き、人生が変わる幸せな社会にする

●ミッション

一生キレイと元気で豊かに生きる新Bodyを作る

●バリュー

1. 安心・安全・ポジティブな場にしましょう
2. 共に信頼し応援し合う場にしましょう
3. 一生キレイと元気でいられる習慣を楽しみましょう
4. 家族や身近な人を大事にしましょう
5. 豊かな人生を生きましょう

グランドルール

1. 安心安全

安心・安全な場を作るにはどうすればいいかをいつも考える

2. 自由

自由に考え、発言、行動し、応援し合える文化を作る

3. 価値観

それぞれが違う価値観を持っていることを認め、肯定から入る

4. ゴール

チーム、個人のゴールを設定して、逆算思考を行う

5. ワクワク

良いエネルギーを生み出す場を作りましょう

6. 顔を見せて、笑顔でズームに参加しましょう

笑顔とアクション

講師紹介

スタジオ・ヨガの華(株)
代表取締役 竹内華奈子

【プロフィール】

『一生キレイと元気で豊かに生きる新Body作り』の専門家。

15kgのダイエットに成功し人生が変わり「スタジオ・ヨガの華(株)」を営み約14年。

フィットネス(筋トレなど)指導から始まり、ヨガ、骨盤調整、空中ヨガなど指導歴30年以上。1万人以上の方の指導に携わってきました。

「ジムが続かなく三日坊主。自分に合った一生キレイと元気なBodyに生まれ変わる習慣を身に付け変わりたい女性へ」

「生活に取り入れられる頑張らない運動と我慢しない食生活が自動的に習慣になり、一生キレイと元気な新Bodyであり続ける方法」をご提案。

『一生キレイと元気な新Bodyに生まれ変わる3か月集中オンライン講座』を定期的を開催。随時体験講座をしております。

【資格・認定】

●日本ナチュラルヒーリングセンター認定アーユルヴェーダ∞エグゼクティブプランナー

●JPIA日本プロフェッショナル講師協会認定講師

●サクセスナビゲーター® ●ヨガ各種 ●b-i stylist(骨盤調整) ●他各種認定

【講演・研修実績】

1部上場企業・中堅企業健康ヨガ研修、商工会ヨガ研修、各種団体健康講演、学校PTAヨガ研修など

【メディア出演】

CBC「イッポウ」、東海TV「みんなのニュースOne」、その他

【家族構成】

優しい夫、個性的な長女(大学4年生)

楽しいこと大好き次女(小学4年)、面白いプリン君(トイプードル)

【趣味】

Bodyワーク、料理、お酒を飲みながら楽しむこと、ライブ配信

スタジオ・ヨガの華

<https://yoga-hana.com/>

華奈子SNSへのアクセス



こんな**悩み**を持っていませんか？

1. 体が硬くて色々な動作が大変で**痛い**
2. 体が硬いと年**老**いていく感じがする
3. 体が**硬**いとずっと力が入って締まっている感じがする
4. コロナ自粛で体が**固**まってしまいリンパが詰まっている感じがする
5. **あきらめ**かけている・・・**漠然**とした**不安**

+

新型コロナ3派、**またも心配**・・・

6. **免疫力**が心配・・・
7. 自宅時間の中の**運動不足**・・・



★受講すると★

1. 体の可動域が広がり代謝が上がります → 痩せる
2. 若返った感じがします → ワクワクします
3. 体がふわふわと軽く感じます → ストレスから解放
4. 体の巡りが良くなります → 将来も健康に
5. 体が自由になり未来が楽しくなります → 幸福感アップ！

+

コロナ3派の心配解決！

6. 自宅で体力が付き、免疫力がUPします！
7. オンラインで行動を促し、習慣化できるコツとポイント、フォローは万全

現状のBody→ゴール設定

モニター：今の自分の健康とキレイの状態は？



健康

キレイ(スタイル)

どうなりたい？：3か月後の目標設定



健康

キレイ(スタイル)

硬い体のデメリット

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">・更年期症状が重くなる・呼吸が浅い・睡眠の質が悪い・老廃物がたまり体がサビる・脂肪がたまり落ちにくい・早く老いる、落ち込む・動作が狭く、関節や筋肉に痛みがある・血管、内臓などの病気になりやすい | <ul style="list-style-type: none">・ストレスが溜まる・うつ、パニック障害になりやすい・姿勢が悪くなる・猫背になる・疲れやすい・自分自身の心（気分）が不快、不安・体が重たい・体力の衰え |
|---|---|

ヨガで体の中からゆっくりほぐす

本来の自分へアップデート

硬いからヨガは無理！？

硬いからヨガをやることで体がほぐれます

ヨガは誰でもできます

自分の「今」の体にじっくり向き合うことで

「体」と「心」の声を聴いて

気付いてあげましょう

「頑張ってきたね。
今から、ゆっくり体の中からほぐしていくよ～」

体の声を聴く！

||

心の声を聴く！

頑張りすぎていませんか？

心の状況は肉体に
映し出されます
思い当たる体の
症状はありますか？



体の中からゆっくりほぐして

本来の自由な自分を取り戻して幸福感を
アップしていきます



私たちは、私たちが繰り返していることの結果である。
よって、あらゆる偉業は、**行為ではなく習慣**によって
成し遂げられたものである。

アリストテレス

「今」のあなたの体は、過去〇〇年間の習慣によって
出来ています。

ゆっくり呼吸をしていますか？

「今」あなたの体とゆっくり向き合うことで
体の悲鳴に気づき

体の中からほぐすことで未来が変わっていきます。

ゆっくり深い呼吸は気分を良くします

柔らかく気持ちいい体を作り

健康&キレイを導き出し、幸福感をアップ！



※スタジオにて開催した講座0期～3期終了2019年1月～2020年3月末

2期最終報告

美 Body3 カ月集中コース

50代後半～60代前半の
魔法をかけられた4名の貴女♥

最高 **9 kg** 減!

♥ 3 カ月ビフォー & アフター ♥

やせた

姿勢が
整った

体と心が
楽に!

毎日が
楽しい

皆で応援しあい、良い刺激をお互いに与えながら、キレイに健康な体へチェンジ!



なんと! **9.2 kg減!** 遥々福井県からのチャレンジ! **思い切った行動力**は見事に結果となり目標達成以上の成果を出しました。全く激しもなく、我慢なく、ストイックにもならず、遠方からでもその方に合った痩せ方があるのです☆体が軽くなりお仕事もはかどっているとの事♥

体幹を強くしたくこのコースを受講され、色々と学び実践する中で**体幹が強くなった**と実感し、**健康的な食事の仕方**も分かり、素敵な仲間と出会えて幸せでした〜♡♡♡とのこと。



お腹周りがとてもスッキリし、お顔の表情もキラキラ輝き美しくなりました！一人ではダイエットは無理だと感じ、このコースに参加され、素敵な仲間と一緒にだったから達成でき、すごく良かった♪とのこと♡

ウエスト 11 cm減・体重 4 kg減

ヨガの華暦が長い貴女。益々輝かれています☆笑顔がステキ☆

ビフォー 3ヵ月アフター



運動不足、このままメタボに突入したらまずい、そしておしゃれな服を着たい！という思いで参加されました。背中の筋膜ストレッチが効き、カチカチだった背中が柔らかくなり、仲間に恵まれ楽しくできているので、本当にやって良かった！これからも継続していきます！とのこと♡

ウエスト 7 cm減・ヒップ 6.2 cm減

ビフォー 3ヵ月アフター

体は魂を守る宝箱♡一生ものの体作りは日々の習慣から！

9.2 kg減の M さんを筆頭に皆様各々素晴らしい成果がありました。共通した感想は「一人じゃ出来なかった・・・仲間がいたから応援しあえて達成できた・・・」と。そうなのです、相互応援してお互いに良い刺激を与えあうことで成功に導かれます。このコースでは**各々のタイプに合ったポイントとコツをアドバイス**することから、激しさなし、我慢なし、つらさなし、無駄なし、無理なく体が変わります。そして、一番大切なことは**【習慣化させること】**。3ヵ月間でももちろん変わりますが、ポイントとコツをつかみ、それを継続し習慣化させることが何より大事です。華奈子

0期生の1年後☆10kg減！ とても良いペースです！



継続は美・健康なり

♡嬉しいメッセージ♡

お久しぶりです♡

こんにちは!!

いつも、LINE@を拝見させていただいています。

華奈子先生、お元気そうでなによりです♡

zoomなど、新しいことを取り入れて、これからの時代には必要なことですね😊

とても良いことと思います

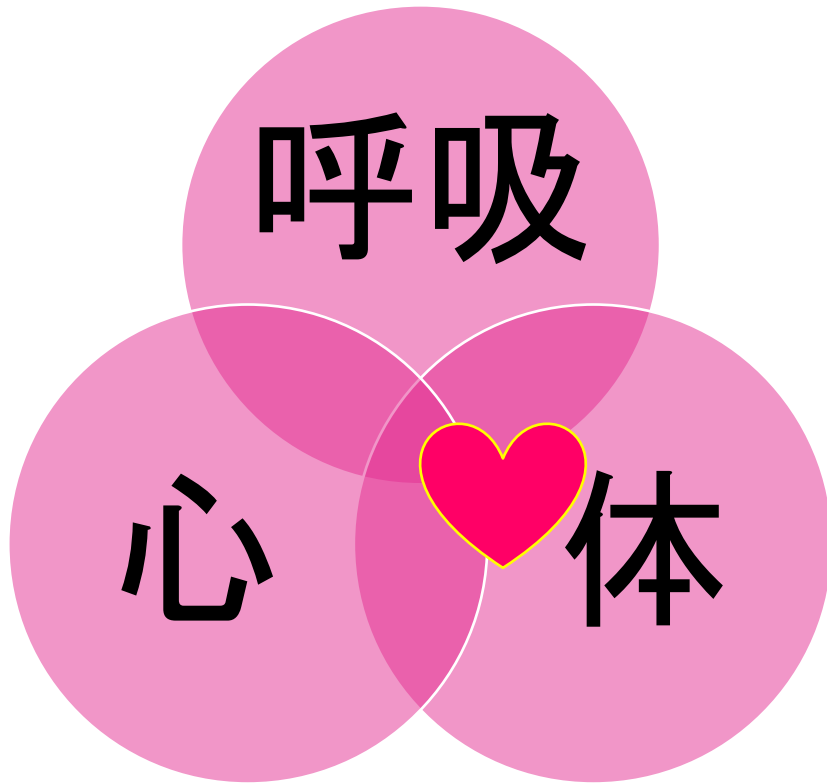
私は4月、5月とヨガを休会して、その間は華奈子先生の配信ヨガや私の通うヨガ教室の配信ヨガでヨガは続けておりました。

昨年、集中コースに参加させていただき、本当に良かったと思っています。あの3ヶ月がなければ、今の私はなかったかなとも思ってます(おおげさですかね😊)

長くなりましたが、なんとなくラインさせられました。

ヨガの華の他の先生がたにもよろしくお伝えください。

集中コースでご一緒したみなさんにもよろしくお伝えください♡



ヨガでゆっくり整えます

♡あなたに合った体作りで人生後半戦が充実しより幸福感UP♡

健康&キレイなキラキラ幸せBodyで幸福感アップ!

健康&キレイなキラキラ幸せBodyへ 幸福感アップ!

ポイントを得た
運動



自分の体と向き合う時間
深い呼吸で
体の中からほぐして
気持ちいい体を作ります
一生できる運動
(体と心の調整法)

プレゼント



- 骨盤底筋群強化
- 機能改善
- Bodyライン

動画を
プレゼント予定

プレゼント



- 筋力UP
- シェイプアップ
- 基礎代謝UP

- 基本は自重で
- ジムに行かなくてOK
- アライメントはフォー□

ヨガで
ゆっくり体の中から
ほぐしていくと



免疫力UP・元気・ワクワク感
アンチエイジング・心のゆとり
スタイルUP・美肌・太りにくい

オンライン講座はこんな良いこといっぱい！

(ZOOMで行います)

- ♡ 通う時間を節約
- ♡ 忙しい人でもいつでもポチっと開けばスタジオに
- ♡ メイク無しでOK
- ♡ 交通費0円
- ♡ コロナ感染の心配無用
- ♡ コロナでおうち生活になっても太らない
- ♡ おうち生活でも体を整える習慣が目の前に
- ♡ ヨガマット一枚のスペースでOK
- ♡ 周り3M、おうちを片付ける環境に
- ♡ いつでも華奈子にメールで質問OK！

体を変えてきた実績があります

◎健康の業界にて指導歴30年1万人以上を指導

ヨガ(初心者～多様性あり)・骨盤調整・スポーツジムトレーナー・水泳・アクアビクス
アーユルヴェーダ(生命の科学インド5,000年の伝承医学)・空中ヨガ など
ベビーからシニア層までの受講者様、企業や団体様の健康指導
にあたり体が変わった方を大勢みてきました。

◎私の体も自己改善

太っていた自分、心身の不調、人間関係のストレス、自分のことが嫌いだった
私は何度もダイエットを試みましたが、続かなかったりリバウンドしたり・・・
悩んで未来が見えなくなったことも

「不」だらけ!の私が・・・

ある日、自分を根本から変えようとダイエットを決意し行動に移しました
体のことを勉強しながら、運動、食の改善をし

約15キロのダイエットに成功

その後も維持、心身の不調も改善、**幸福感がアップ!**



継続は美・健康なり！

15kg
減量に功！

① 筋トレで
筋肉をつけ
代謝UP

② ヨガで
柔軟性UP
体と心を整え

③ 骨盤調整で
Body
ラインを出す

プライベート
仕事充実し
人生が変わり
ました

3カ月集中して 幸福感をアップする

健康 & キレイな

①はじめに: あなたの今の状態を知る

- **アーユルヴェーダ**(インド5,000年の世界三大医学)大きく分けて7タイプの体質に分析しあなたに合った美容健康法をご提案します

②ヨガ: 呼吸・ポーズ・瞑想

- 呼吸の意識でストレス解消、**免疫力UP**
- 必要な**筋肉**をつけ体力UP
- 心地よいポーズをとることで**柔軟性UP**
- 瞑想による心の落ち着きで**気力UP**
- 内臓の活性化
- **持久力**向上

③食を楽しむ: 体内環境を整える食べ物って何?

- 免疫力UPのために、腸内環境を整える食を学ぶ
- 美しく健康な体に養うための食生活を習慣化させる

特典①セルフケア: オイルトリートメントのコツ

- 華やかな香りで高品質なトリートメントオイルを使用
- セルフケアを身につけ肌を引き締め潤いをもたらし年齢に負けない肌作り

特典②骨盤調整: Bodyメイキング

- 骨盤を中心に**美しい姿勢**に整える
- くびれを作り出し**しなやかなBody**になる
- 本来の体の機能を取り戻し**強いBody**を作り出す
- **骨盤底筋群**の強化

特典③筋トレ: シェイプアップ・筋力アップ

- 全身の必要な筋肉をつけ**体力増進!美しく痩せる**
- 引き締まったBodyラインを作る
- **体幹**を強くし美しいBodyを作り出す
- **体温**を上げる
- 基礎代謝UP

三日坊主さんと
一緒に習慣作り

幸福感をアップするBody作り 3カ月集中オンライン講座

☆あなたの幸福感をアップする、あなたに合った2つのコース☆

★特典★

持って生まれた貴女の
一生のエネルギー
ホロスコープ診断

①プレミアムコース☆☆☆

継続するには同じ仲間も欲しいけど
自分に合った自分だけのプログラムも欲しい！
夢を叶え、いち早く時代に乗りたいあなたへ

①プレミアム(+②)

- ◎あなたに合ったオーダーメイドプライベートレッスン
- ◎個人カウンセリング

②スペシャルコース☆☆

回数は成果に比例します！一人じゃ続かないから一緒に少人数で継続し、新Bodyに生まれ変わりたい本気度の高いあなたへ

②スペシャル

- ◎少人数制グループ講座
- ◎習慣作りのための毎日の課題取り組み
- ◎一緒に高め合う仲間作りに最適な少人数制
- ◎1回以上/週でモチベーションキープ
- ◎毎日の振り返り投稿でフォローアップ

体を変えて、人生が変わり幸福感をUPさせたい・・・

**このコースに興味があるけど、もう少し詳しくお話を聞きたい
一度体験レッスンをしてみたい。**

**などなど、お申し込みを悩んでいる方やご質問や体験等
60分無料パーソナル（zoom）で華奈子があなたと
ご一緒致します。**

**安心して、お気軽にお問い合わせください。
日程はご相談後に決めていきます。**

☆あなたの幸福感をアップする、あなたに合った2つのコース☆
1期生2021年2月～スタート！ 価格・時間

ヨガで体の中
からゆっくり
ほぐす

1期生特典① 2～4月 ヨガの華月会費(会員の方のみ)

★通い放題 13,500円・8,800円→ 5,500円

★2～4回/月会員 → 3,300円

※レギュラー-ZOOMレッスン無料 (3ヵ月休会可)

1期生特典②
割引

| | DAY 1 - 6 座学&実技 | DAY1-6 プラス実技 | プライベート セッション | 回数 | 合計 | 定員 | 価格 |
|---------------|---------------------|---|--------------------|-------------------|------------|--------|--|
| ①プレミアム コース | 2時間×6回 (月2回×3ヵ月) | 1.5時間×6 ⁷ (月2~3回× 3ヵ月) | 75分×3 (月1回×3ヵ月) | 月 5~ 6 回 | 27 時間 | 2 名 | 297,000円 (税込み) 264,000円 |
| ②スペシャル コース | 2時間×6回 (月2回×3ヵ月) | 1.5時間×6 ⁷ (月2~3回× 3ヵ月) | | 月 4~ 5 回 | 22.5 時間 | 6 名 | 231,000円 (税込み) 198,000円 |

1期生特典⑥
回数プラス@

1期生特典③Bodyトリートメントオイル
7,150円 →20%OFF 5,720円

1期生特典④
期間中ZOOMヨガ無料ご招待

1期生特典⑤
2期再受講割引あり

**1人では続かなくても
チームを作り応援し合えば継続できます！
幸福感をアップする新Bodyに
生まれ変わりましょう**

ワクワクな未来に向かって

今すぐ行動！そして習慣化へ！

ありがとうございました

♡感謝♡

竹内華奈子