

| | Mental arrange | Body make | Food coordinate |
|-----|---|---|---|
| 1ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. Orientation 未来予想図作成 (120分) 2. 3. 4. 個人コンサル 予約制 (30分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 講座 Super7(120分) 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 現代の食事情を知る (30分) 3. FM資格取得 リアルorZoom 4. |
| 2ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 自分ファーストになる魔法の10秒ワーク講座 (60分) 2. 3. 4. 個人コンサル 予約制 (30分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. バレリーナボディメイク STUDIO (120分) 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. |
| 3ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. コミュニケーション心理学 (60分) 2. 3. 4. 個人コンサル 予約制 (30分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. ピンポイントで効く 体幹トレーニング (30分) 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 様々な方向から見る 食育 I (30分) 3. 4. |
| 4ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. グループコンサル (60分) 2. 3. 4. 個人コンサル 予約制 (30分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. ライフスタイルで美ボディを手に入れるカラダづくり STUDIO (120分) 3. 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 様々な方向から見る 食育 II (30分) 2. 3. 4. |
| 5ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 断捨離と決断講座 (60) 2. 3. 4. 個人コンサル 予約制 (30分) | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. ピンポイントで効く 体幹トレーニング (30分) 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 様々な方向から見る 食育 III (30分) 3. 4. |
| 6ヶ月 | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. グループコンサル&ディナー会 4. | <ol style="list-style-type: none"> 1. 2. 3. 4. 過去最高のあなたを映し出す写真撮影 (大阪3時間)after party | <ol style="list-style-type: none"> 1. シンプルフードコーディネート (30分) 2. 3. 4. |



Mental arrange

1. Orientation 未来予想図作成 (120分)
- 2.
- 3.
4. 個人コンサル 予約制 (30分)

1. 自分ファーストになる魔法の10秒ワーク講座 (60分)
- 2.
- 3.
4. 個人コンサル 予約制 (30分)

1. コミュニケーション心理学 (60分)
- 2.
- 3.
4. 個人コンサル 予約制 (30分)

1. グループコンサル (60分)
- 2.
- 3.
4. 個人コンサル 予約制 (30分)

1. 断捨離と決断講座 (60)
- 2.
- 3.
4. 個人コンサル 予約制 (30分)

- 1.
- 2.
3. グループコンサル&ディナー会
- 4.

パーソナル診断 事前カルテ作成&スタートダッシュコンサル

事前に生まれ持った性質(性格)の分析と75問の質問に答えて現在の心理状態を分析。
それを元にスタートダッシュコンサル(60分)でこれから自分プロデュースしていく為のメンタルのベースづくりする

Orientation 「未来予想図」作成 (120分)

スタートダッシュコンサルを踏まえて未来予想図作成

自分ファーストになる魔法の10秒ワーク講座 (60分)

1日たった10秒のワークで、自己肯定感を上げ、物事を習慣化させる癖をつけていく。夢を実現するチカラをあげる。

コミュニケーション心理学 (60分)

人のコミュニケーションが一気に楽になる。親子関係・上司、部下関係・友人関係・夫婦関係・恋人関係
対人のストレスやトラブルは全て〇〇〇であるを学ぶ。

断捨離と決断 (60分)

物事を円滑にスムーズに進めるための必要な事。本当に必要な事は何か。女性に多い執着を手放し、
新しい人生を加速させます。

個人コンサル (30分) 5回

グループコンサル (60分) イレギュラーのグルコンあり

グループコンサル デイナー会

| Body make | |
|---|--|
| 1. 2. 3. 講座 Super7(120分) 4. | |
| 1. 2. 3. ★ バレリーナボディメイク STUDIO (120分) 4. | |
| 1. 2. 3. ピンポイントで効く 体幹トレーニング (30分) 4. | |
| 1. 2. ★ ライフスタイルで美ボディを手に入れるカラダづくり STUDIO (120分) 3. 4. | |
| 1. 2. 3. ピンポイントで効く 体幹トレーニング (30分) 4. | |
| 1. 2. 3. 4. ★ 過去最高のあなたを映し出す写真撮影 (大阪3時間)after party | |

Super7 (120分)

ダイエットや年齢に伴う、ボディラインの崩れ・カラダの不調に悩まされない、一生モノのぶれないボディをつくるための、必要不可欠なカラダの作りかた

バレリーナボディメイク (120分) Studio lesson ★

バレリーナの美しく見える方法やトレーニングを取り入れ、体重などの数字フォーカスではなく、本当の美しいボディラインを作る方法。姿勢から作るボディライン。筋肉の使う場所で脚のラインはまっすぐに。顔が小さく見える姿勢。カラダを引き上げ、脚に負担をかけずウエストを細くする方法など

ピンポイントで効く体幹トレーニング (30分) 2回

流行りの体幹トレーニング。実際確実に無駄な筋肉を使わず、ピンポイントで使いたい筋肉を使えている方が非常に少ない。ここを細かく説明しながら、回数は少ないのに結果がでる方法を学びながら実践。

ライフスタイルで美ボディを手に入れる方法 (120分) Studio lesson ★

普段こういった姿勢をとっているかでボディラインは、180度変わってきます。歩けば脚は細くなる。胸が垂れない姿勢。背中美人の作り方。お腹ポッコリの原因など。全て日常生活のカラダの使い方にある。

過去最高のあなたを映し出す写真撮影(3時間)

180日間でフルモデルチェンジしたあなたを撮影。よくあるProfile写真のようなものではなく、躍動感あふれるポージングを指導しながらの撮影。一人200カット全てデータお渡し。後、様々な用途に使用可。

Reception Party 「未来へTAKE OFF」 ★

あなたの為のReception Party。
自身でプロデュースし、最高のあなたでスタートするあなたに「おめでとう」伝える。

※ 赤文字で★のついている講座は、リアルになります

| Food coordinate | |
|---|--|
| 1. 2. 現代の食事情を知る (30分) 3. FM資格取得 リアルorZoom 4. | |
| 1. 2. 3. 4. | |
| 1. 2. 様々な方向から見る 食育 I (30分) 3. 4. | |
| 1. 様々な方向から見る 食育 II (30分) 2. 3. 4. | |
| 1. 2. 様々な方向から見る 食育 III (30分) 3. 4. | |
| 1. シンプルフードコーディネイト (30分) 2. 3. 4. | |

現代の食事を知る (60分)

様々な食を学ぶ前に、なぜそれが必要か… 現状起きている食事情を学ぶ

ファスティングマイスター初級 (5時間)

ダイエット目的ではなく、健康である為の根本的概念を学び、正しいファスティングとはを取り入れます。ダイエットは、健康の延長線上に行われるという事。一生モノのぶれないボディづくりには必要不可欠な、日常的な食を知る。

様々な方向から見る食事 (30分) 3回

健康であり続ける事、美しさに努力すること、これに徹底したり、ストイックに行くことは、一生続ける事はとても難しいことです。ですから、いかに日常生活に落とし込めるかという方法を身に着けます。これには、一方方向で物事を取り入れるのではなく、偏らずバランスがとれた学び方が必要不可欠。自然との共存から、生命が誕生したプロセスから紐解きます。

シンプルフードコーディネイト (30分)

食を学び、頭では理解できた。だけど実際に何を食べたらいいのか… その食事内容は？ これに困らないように簡単で、かつ栄養の摂れるレシピなど、方法を加えた、実践に役立つ情報。