

～自分も人も幸せにするワンランク上のトレーニング・コーチング～

Happy ボディコース♪

〈パーソナルセッション当日の流れ〉

1. カウンセリング

カウンセリングシートを元に「なりたい自分&目標」を明確にします。

2. モニタリング

「姿勢」「バランス」「メンタル」のチェック。変化を楽しめるよう
今の状態を把握していきます。(お写真も撮ります)

3. 内容決定

ご要望に合わせて生活の中に取り込みやすいものをご提案。
～全てスタッフ自身が行いセッションで好評だった安全で効果的なものです～

例) 楽で&美が続く座り方・立ち方・歩き方、
マインドフルネス瞑想、ひめトレ、ヨガ、
有酸素運動全般、筋膜リリース法、
ボール・チューブトレーニング、栄養アドバイス etc.

4. 確認とおさらい

ご自身でできるようになり、習慣づけていくことが私達の願いです。
セッション後の質問は「2往復」までメールフォローもしております。

5. お会計

次回日程の目安もお伝えいたします。継続することが大切ですが
無理やり予約をお取りする事はありませんのでご安心ください。



ホルモンの関係により新しい事を始めてなじむまでは
最低でも 21日間かかると言われています。

「変わりたい」を決心したら最初の 3週間が大切
理想の自分を引き寄せましょう！

～自分も人も幸せにするワンランク上のトレーニング・コーチング～

Happy マインドコース♪

〈パーソナルセッション当日の流れ〉

1. 解決したいこと

3つのうちハードルが低そうなものを1つ選びます。

2. モニタリング

その時の体はどう反応し何を考えているかを観察&数値化。
変化を楽しめるよう今の状態を把握していきます。

3. 魔法の質問タイム

答えはご自身が知っています。ベストな解決案が出せるよう
魔法の質問を投げかけていきます。
(体のリーディング&コーチングテクニックを使います)

4. プランを立てる

実際に行動に移せるようプランを立て、ご自身でできるよう
サポートしてまいります。

5. 変化チェック(その場&後日)

1週間後のご自身やまわりの変化もご報告ください。
(セッション後の質問は「2往復」までメールフォローもしております)

6. お会計

次回の日程目安もお伝えいたします。継続することが大切ですが
無理に予約をお取りすることはありませんのでご安心くださいませ。



ホルモンの関係により新しい事を始めてなじむまでは
最低でも 21日間かかると言われています。

「変わりたい」を決心したら最初の 3週間が大切
理想の自分を引き寄せましょう！