

# ヨガフェスタ横浜 2025 ビジネスカレッジ レジューメ

---

ヨガサロン経営 8 年の経験（成功・失敗）と実績から学ぶ  
ヨガビジネス&コミュニティづくり

2025 年 9 月 15 日（月）

講師：星弘美

## 今日の内容

1. ヨガインストラクターの社会的役割と将来性
2. ヨガ IR の収入モデル
3. 人気ヨガ IR になるための 6 つの要素
4. 「マイヨガコミュニティ」のつくり方 7 ステップ
5. 価値のご提供とリピートシステム
6. ヨガ起業と成功に必須の要素は〇〇！
7. 大好きなヨガを一生の仕事に

### ① ヨガ IR の社会的可能性と期待値

- ・健康寿命の延伸
- ・社会的つながりの促進
- ・教育者としての役割

## ② ヨガ IR の収入モデル

- ・クラス指導の多様化
- ・オンラインレッスン
- ・ワークショップ
- ・リトリート
- ・教材、コンテンツ販売

✎ メモ :

## ③ 人気ヨガ IR になるための 6 つの要素

1. 信用・信頼
2. 安全・安心
3. 楽しい時間
4. 独自プログラム
5. 効果を出せる指導力
6. 自分に合った集客方法

✎ メモ :

**【自主開催のメリット】**

- ・料金、時間、内容を決められる
- ・自分の場所でおもてなし
- ・お客様との深いリレーション

**【自主開催のデメリット】**

- ・責任が伴う
- ・経費や時間がかかる
- ・1人で多役（企画・広報・経理など）

✎ メモ：

**④ 「マイヨガコミュニティ」のつくり方（7ステップ）**

1. 自分を知る
2. 商品をつくる
3. 告知&販売システム
4. 集客
5. 最高の時間と価値提供
6. リピート・バックエンド
7. 視野を広げ、可能性に挑戦

✎ メモ：

## ⑤ 価値のご提供とリピートシステム

- ・ LTV（顧客生涯価値）の最大化
- ・ 続けやすく効果が出る仕組み
- ・ 新鮮な学びの提供

✍️ メモ：

## ⑥ ヨガ起業と成功に必須の要素

👉 ○○＝ （周囲の力）

- ・ 客観的意見を得る
- ・ 公的サポート（商工会議所・創業融資など）
- ・ 広告、PR はプロの力も活用（SNS・Meta 広告など）

✍️ メモ：

## ⑦ 大好きなヨガを一生の仕事に

- ・ 指導力 × 人間力 × 経営力
- ・ 逆境こそ成長のチャンス
- ・ 固定費を抑える／計画は身の丈に合ったものを

### 【経営の心得】

- ・ 「今しかない！」と思っても冷静に
- ・ 判断は慎重に
- ・ 「したいこと・すべきこと・できること」を明確に
- ・ 失敗＝チャレンジの証

✎ メモ：

### 自分にとっての『成功』とは？

1. 自分を知る
2. コンセプトをつくる
3. 夢、希望、目標を定める
4. 計画を行動に移す
5. PDCA を回す
6. 次の夢、希望を持ち成長を楽しむ

✎ メモ：

### まとめ・質疑応答

✎ 感じたこと・学んだこと：

以上



## 10日間ステップメール



健やかに輝く心と体へ  
読んで学べる  
ウェルネス&ヨガ  
メソッド♪

癒され、整い、人生が輝く♪  
ウェルネス&ヨガメソッドをお送りします。

シャンティビージャの活動  
イベントやレッスン参加募集の  
ご案内なども、こちらから ⇒



## 7日間ステップメール



「私にもできた！」  
40代50代から学ぶ  
ヨガインストラクター養成講座

ヨガが大好き♪そして、その経験を活かして  
インストラクターになりたい方へ

安全で効果的。体に優しく、心にもよりそう  
ヨガを学び、伝えていきませんか？  
あなたの学びと経験が  
「健康寿命を支え、人生を彩り輝かせる力」  
になります。 7日間 ステップメール⇒





6カ月12stepで  
美と健康寿命をサポートする  
講師になれる

## 健康寿命サポートヨガ インストラクター養成講座

オンライン・対面とも受講可能。10月以降 5名さま募集中♪

### 6ヶ月12ステップのカリキュラム

STEP:1	コミュニティづくりとヨガの基礎知識	STEP:7	コンディショニングとトレーニング
STEP:2	ヨガの実践基本	STEP:8	チャクラ
STEP:3	ヨガの指導練習	STEP:9	太陽礼拝・パワーヨガ
STEP:4	体に関する知識	STEP:10	チェアヨガ
STEP:5	健康に関する知識（生活習慣病・健康寿命）	STEP:11	部分ヨガ（指・眼・耳）
STEP:6	漢方養生・アロマセラピー	STEP:12	ヨガ講師として、一生輝く為に

 健康寿命サポートヨガ®



体験セミナー  
ご案内はこちら



アロマセラピーを学び  
日常やレッスンに活かし  
肘から下の  
「アロマハンドトリートメント」  
もできるようになる

## 香気アロマハンドセラピスト 養成講座

主に対面にて実施。10月以降の参加募集中♪

 香気アロマヨガ®



ご案内はこちら

取材・執筆のご依頼  
コラボ企画

ヨガレッスンのご体験  
(パーソナル・グループ)など  
大歓迎です♪



お問い合わせはこちら

メール  
info@shantibija.com

私の経験や学びが  
少しでも  
お役に立てましたら  
幸いです

気軽に、ご相談  
お問合せくださいませ



 ShantiBija



貴重なお時間ありがとうございました  
シャンティビージャ 星弘美