やった！出来た！がどんどん増えて
家庭も仕事も思いのままに

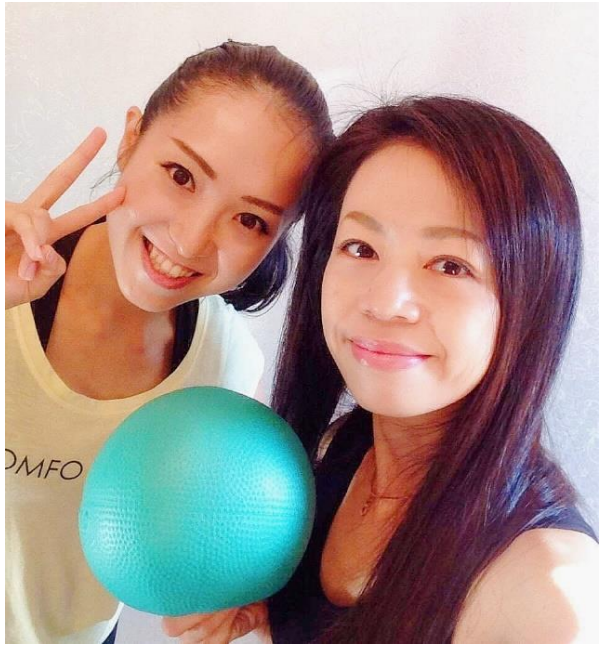
美健習慣HappyLife講座
【３ヶ月コース】

【 美健習慣HappyLife講座は】

「習慣化する力」をマスターし
健康、お金、時間、人間関係全てを
コントロールできる自分になる
講座です

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

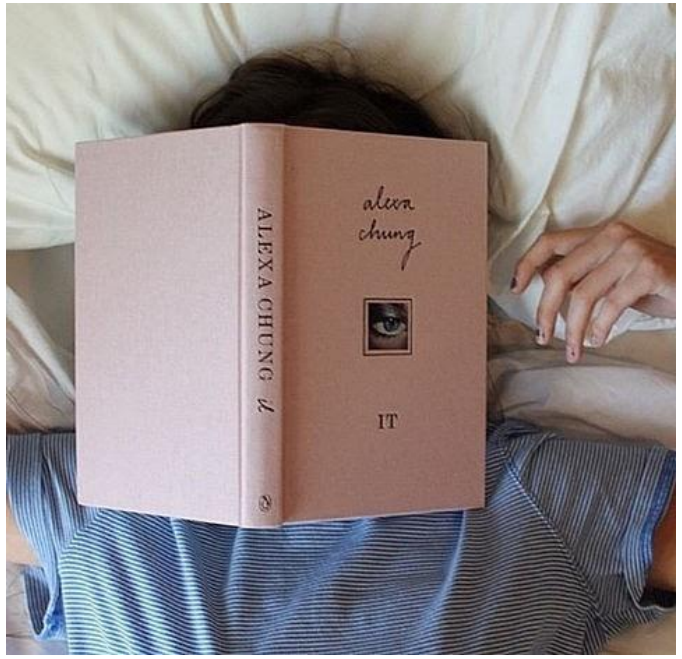
私がピラティスのインストラクターをしていた時
１週間に一回６０分のレッスンで
クライアントさんの望む効果を出すことに
限界を感じていました。



そこでクライアントさんにこう伝えていました。

学んだことを
生活習慣に取り入れてください。

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか



そう繰り返しお伝えすることで私は
人が変わるには日々の生活・・・
ライフスタイルを変えなくてはならない。
日々の積み重ねが人を変化させる
ということに気づきました。

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

しかし、どうしたら
ライフスタイルが変えられるのか？
そこで私が着目したのは**「習慣」**でした。

私たちの日々の生活の8割は
「習慣」で作られていることをご存知ですか？

「習慣」とは私たちのライフスタイルそのものです。

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

つまり習慣を変える方法を身につければ
あなたの人生は驚くほど変えることが出来ます！

習慣次第で痩せることも出来るし
自分の好きな時間ももてる。
上手にお金を稼ぐことも出来るし
好きな時に好きなことが出来るようにもなる。

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

私自身の経験でもありますが
理想に近くづくほどに
「もっとよい習慣を取り入れたい」と
日々の生活にも意欲が出てきます。

食事や運動などよい習慣を身につければ
便秘・肌質改善・ウエストのサイズダウン
などどんどん変化が起こってきます。
すると自分の【自信】にも繋がると思いませんか？

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

自信は物事をプラスに考える
「プラスマインド」に大きく影響します。
良い習慣は「プラスマインド」から生まれるので
このプラスマインドの習得も行います。

すると三か月前は落ち込むような出来事を
プラスの出来事として考えるようになったり
「子供が笑った」「パパが早く帰宅した」など
ささいな日常に幸せを感じられように変化していきます。

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

とはいえ【習慣】ってそんな簡単に変わらないから苦労してるのよ！
って思いませんか？

プロと共に歩めば【習慣】は

簡単に変わります！

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

習慣を変えることでこんなことが変わります

- 時間の確保
- ダイエットや美容
- 家族との関係性
- 整った住環境

なぜ美健習慣HappyLife講座を作ったのか

あなたの習慣を変え、

人生を変える

３か月です！

美健習慣HappyLife講座って何をするの？

【１か月目】

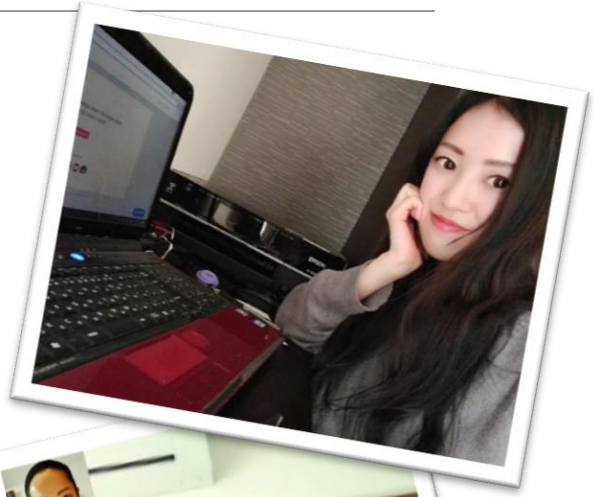
★理想と現実の明確化（ワークと講義）

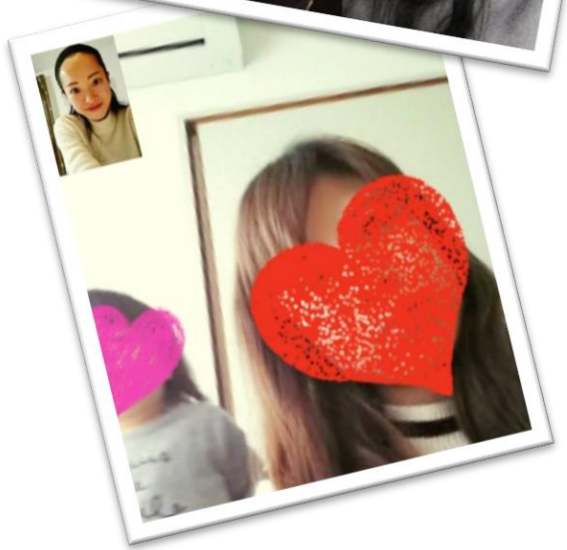
現状把握と理想明確化のアンケートとコンサル
タイムスケジュール作成・ドリームボード作成
身につける習慣捨てる習慣リスト・年間計画作成等】

★１つめの習慣化に取り組む
★プラスマインド音声１～30日分を聴く

美健習慣HappyLife講座って何をするの？

【２か月目】





★習慣化の理解と仕組み作り（ワークと講義）

習慣とは何か？習慣化の仕組み・習慣のテクニック集
習慣化の為の環境作り・マインドと習慣の関係等】

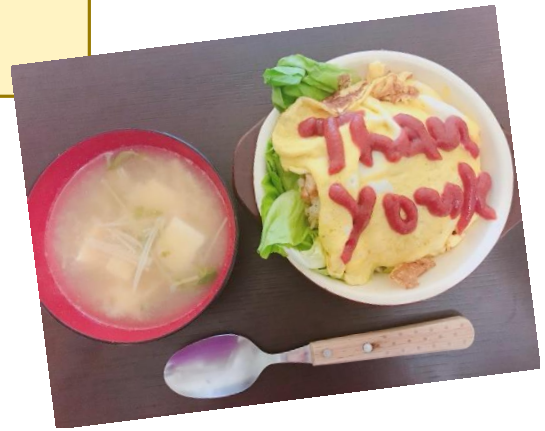
★２つめの習慣化に取り組む
★プラスマインド音声31～60日分を聴く

美健習慣HappyLife講座って何をするの？

【３か月目】

★今後自力で習慣化していくための総仕上げ

【マインドアップ集中講座・今後の習慣化プラン確認
習慣化の理解度確認・総合フォロー】



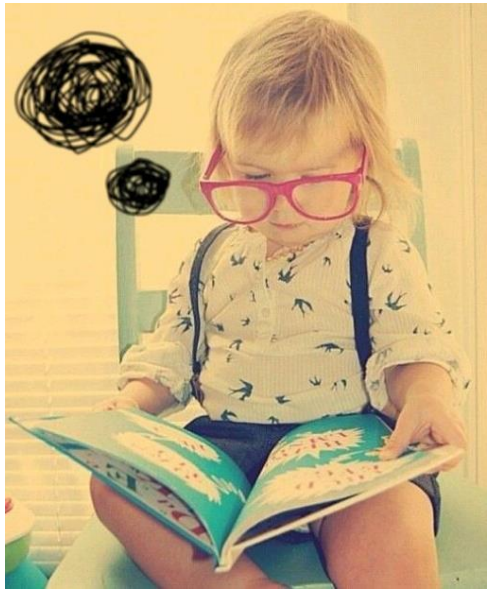
★３つめの習慣化に取り組む
★プラスマインド音声61～90日分を聴く

最終的に美健習慣HappyLife講座を
受けるとどうなる？

忙しさを理由にやろうとしたことを
後回しにしてきた自分が

毎日習慣として行動が出来るようになり
思い描いたライフスタイルを過ごせるようになります！

最終的に美健習慣HappyLife講座は
どんな人に向いてる？



★やろうとしていた作業(ブログ・片付け・商品作り)
　をついつい後回しにしてしまう人
★子供を言い訳に片付け等やることを諦めてしまう人
★産後ダイエットを決意したのに達成出来てない人
★悪い習慣(お菓子やスマホをだらだら見る等)
　をやめられない人
★夫や子供、お客様など大切な人のライフスタイルから
　サポートしたい人

最終的に美健習慣HappyLife講座は
どんなサポートが受けられるの？

★個別コンサル6回 (180分×初回1回　120分×３回　60分×2回)

★セミナーの動画（習慣化セミナー・プラスマインド）

★プラスマインド音声 (3分×90日分)

★期間中、LINEによる質問無制限

3ヶ月コース特別特典

コース終了後、フォローアップセッション1回プレゼント

個別継続セッションの割引

美健習慣ライフコーチとしての認定書

美健習慣HappyLife講座料金

- 3ヶ月コース(250,000円→150,000円)
- 1ヶ月コース(150,000円→100,000円)

さらにここだけの特別価格

- 3ヶ月コース(150,000円→98,000円)
- 1ヶ月コース(100,000円→49,000円)

本日から
3日以内の
特別オファー

保証

3ヶ月コースのみ
セッションがスタートしてから
３０日以内に効果や変化を実感
できない場合は半額返金保証付き！

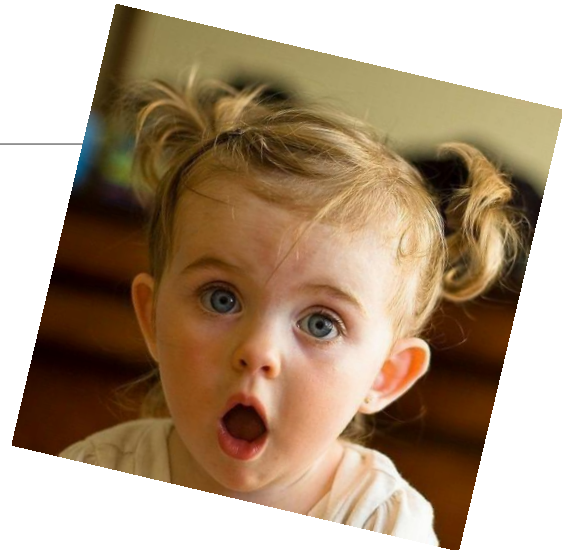
※ただしアドバイスやワークなどしっかり実践された方のみ。
行動せずにお客様都合での返金は出来かねます。

お支払い方法

現金/銀行振り込み
クレジットカード

分割の場合は御相談ください。

募集期間について



本日より
３日以内のお申込で
特別価格＆分割手数料なし

お申し込みは
アメブロの詳細ページ
からお願いします♪→

さいごに…

私は昨年1歳7ヶ月の次女を乳幼児突然死症候群で亡くしました。
それからしばらくはただ寝るだけの生活を経験しました。

そんな生気を失った母の隣で
長女は妹を失った悲しみに耐えて
一生懸命いつも通り明るくいてくれました。

そんな長女の姿を見て
いつも通りという日常が
どれだけ儚く大切なものかという事を知りました。

それからいつも通りの日常に戻りたいと
少しずつ今までのライフスタイルを取り戻しました。

さいごに…

この講座での知識や経験は
やりたくない・つらい・逃げたい。そんな時でも行動を起こすために
あなたの背中をそっと押してくれる力になります。

この世は時に不条理なこともたくさんあります。
ママにだって様々な辛い状況がきっとあるでしょう。

でも私は「行動を起こし続けていれば何かきっと良いことがある」
そう信じて習慣として行動し続けています。

ママのかけがえのない日常が幸せなモノになるよう
これからも活動し続けたいと思います。

ご清聴ありがとうございました。