

令和5年8月講座

「朝活ピラティスで習慣化！体の変化に気づくユナティスレッスン」
ブラッシュアップ相談会

《前置き》

アカデミヤメンバーさんと外部参加者向けに行った4月講座のブラッシュアップ相談会です。

毎週火・木・土 AM5:30~25分間の朝活ピラティスレッスンをブラッシュアップで8月に3回目開催をさせていただきます。

《背景》

自身のサービスで早朝ピラティスレッスンを行っています。運動は、一度良いことを行うだけでは当然身体は変わりません。すぐに元に戻ってしまいます。そのため、運動の習慣を作ることが何より大切だと考えています。

運動習慣を作りたいけれども、なかなかハードルが高い、時間が十分に取れない、出かけることが難しいママさんに届けたいサービスです。

《目的》

自身のサービス「ユナティス習慣」への集客に繋げる。見込み客リストを増やす。

ペルソナさんの目的は？

体のだる重さは運動で解消できてる人？

そこをLPで伝えられるといいと思う。

運動で解消できてると思っていないライフデザインの人のいると

顕在化しての悩みは？

産後の体絞りたい、痩せたい

副産物としてプラス「体が楽になった」とか「だる重さがなくなった」「疲れを感じなくなった」「夜までがんばれた」とか

LPでどこまで見せるか

きっかけ作りにさせてあげられるといいかも

そこから潜在的なニーズを解消してあげられるのが結果的にえられると良いのかも

裏テーマを今回は

特典とペルソナさんのニーズがマッチしているものがないはず

痩せる土台作り？？

ヘルシーに痩せたい。絞りたい。動ける、筋肉を落とさない

ガリガリで痩せたいの？

排除する人も明記すると良いのかも？

ガリガリに短期間で痩せたい人はNo

特典との関連。

運動の効果をあげるために使うだけじゃない緩める、ほぐす時間も大事とか
そこをフォローしますよ

ほぐすだけでなく、鍛えるだけでなく
私のレッスンのよさ、特徴を伝えられるような

女性らしさを打ち出してもいいかも

あくまでも1ヶ月で完結するわけではなく、半年～1年とか長期的に考えていけることを

前回はポジティブさ。→パーソナルもやったー！

《ペルソナ》

35歳女性 看護師(クリニックフルタイム勤務)
夫(薬剤師)、2歳男児との3人暮らし
年収380万円(世帯年収910万円)

去年育休明けの職場復帰をして忙しいながらもプライベートと仕事の両立ができるようになってきた。

元々運動が好きなためジムにも通いたいが、現在平日フルタイム勤務(夜勤なし)のため通う時間が取れず、どうしたらいいかと考えていた。

そんな時に友人が早朝時間を使ってピラティスをやって体が調子よくなって(肩こり腰痛解消)、姿勢も綺麗になってきたと言っていることをきく。

運動を再開したいと思いつつ、結局今年も半年が過ぎてしまっていたタイミングと、せっかくの夏！ということで朝活チャレンジに望みたいと思っている。

《タイトル》

夏はまだこれから！★

このタイミングを逃すな！

25分間の早朝ユナティス3週間チャレンジ！

《このような方におすすめ》

- ✓隙間時間で体を変えていく習慣を作りたい！
- ✓多忙だからこそ体を整える大切さを感じている方
- ✓長期的にみて健康に体を引き締めたいと思っている方
- ✓今年こそ運動をしようと思っていたけれど取り組めていなかった...
- ✓早朝時間を有効に活用したい！朝型になりたい！

《期待できる効果》

- ✓隙間時間に理想の体作りができる
- ✓忙しい毎日でも不調を感じにくくなる

- ✓体を引き締める土台を作ることができる
- ✓運動することが習慣になってくる
- ✓朝の時間を有効活用できる

《内容》

理学療法士でピラティスインストラクターのユナがお届けする夏にピッタリの早朝ピラティスレッスン企画💖

2023年、早くも後半戦突入！
今年こそは運動始めるぞ！朝型になるぞ！
そう目標を立てていたけれど、、、
実際にはまだ動けていない～！！！！
という方にピッタリの早朝ピラティスレッスン企画です！

たった一度の長時間運動より、短時間コツコツの積み重ねが身体を変えていきます✨

日の出が早く、暖かい時期の今こそ朝活を習慣化する絶好のチャンス！✨

冬の時期は暗く寒く、早起きをしたい！と思っても、現実はなかなか厳しいという人が大半です💧

今の時期に、運動習慣、朝型生活を定着させることが冬の時期に無理に頑張らないことに繋がります！💪

早朝ピラティス習慣で身体に変化を感じている方、時間の使い方が効率化している方などたくさんいらっしゃいます💖

【お客様の声】

年内は今回がラスト朝活チャレンジ！

一人でチャレンジすることは根気が必要です！泣
一人で継続することはなかなか難しいです！泣

ぜひ！
この機会をお見逃しなく！

みなさんの挑戦をお待ちしています✨✨

《開催日》

8月1週目からの火・木・土（初回1日、最終日19日）
毎回5:30～25分間（レッスン前後のチェック時間も含みます）

《申込期限》

7月28日（土）23:59

《参加費》

アカデミヤメンバー：無料

外部申し込み者：3,850円（税込）

《参加定員》

30名限定

※アカデミヤメンバーの方へ

申し込み人数が定員を超えた場合、ご新規様を優先させていただきますのでご了承くださいませ。

※外部申込者の方へ

ユナティスご新規様限定とさせていただきます。

《参加資格》

- ・[外部申込者に対して]今回は一般の方向けのレッスンとなっております。理学療法士やヨガ、ピラティスインストラクターなどの運動に関する有資格者の方のお申し込みはご遠慮ください。
- ・申し訳ありませんがリスク管理のため妊娠中、産後3ヶ月以内の方は今回は参加をご遠慮いただきます。

その方々に向けてサービスをここに記載

《参加方法》

オンラインサービスzoomを使用します

※リスク管理および質の高いレッスンの提供のためカメラオンでの参加をお願いいたします。

《準備する物》

ヨガorピラティスマット（もしくはプレイマットなど）

タオル

飲み物

《申し込み欄》

お申し込みはこちらから

《リザスト申し込みページでの確認事項》

- ・妊娠中、産後3ヶ月以内ではありません。
[はい・いいえ]
- ・ピラティスを受けたことがありますか。
[はい・いいえ]
- ・ご職業をご回答ください。
[自由記載]

・お申し込み後、ご登録いただいたメールアドレスに自動返信メールが届いていることをご確認ください。
[はい]

《自動返信内容》

〇〇さん
新年度スタート！
ストレスがかかりやすい今だからこそ朝活ピラティス習慣で心と体を整えよう！
25分間の早朝ユナティス3週間チャレンジ！
にお申し込みいただきありがとうございます。

【レッスン日時】

開場日時 毎週火・木・土曜日 AM5:25～
開始日時 毎週火・木・土曜日 AM5:30～
初回8月1日(火)、最終日8月19日(土)となります。

【準備するもの】

- ・マット
- ・汗拭きタオル
- ・お水
- ・zoomを繋ぐ媒体

【zoomURL】

毎回こちらのURLからご入室ください。
イベント期間中は大切に保存してください。

.....

yuna sakamotoさんがあなたを予約されたZoomミーティングに招待しています。

トピック: 4月限定「朝活ピラティス習慣」
時間: こちらは定期的ミーティングです いつでも

Zoomミーティングに参加する

<https://us02web.zoom.us/j/89615565339?pwd=bEkxMXd6OHJ0THd0R3RSNXFhdW53UT09>

ミーティングID: 896 1556 5339

パスコード: 4040

.....

《検討事項》

- ・今回も特典ありで参加者さんの意欲向上に繋がたい。この企画は毎年1-2回行う定例になってきたので、ご新規様限定としていきたいが、アカデミヤメンバーさんの特典は何にしたらいいか、嬉しいか検討したい、(例: デスクワークの合間にできるセルフメンテ方法、フォームローラーの有効活用術、10分セルフメンテ動画プレゼントなどのプチ講座受講特典(アーカイブあり))
- ・1週ごとに特典をグレードアップしてきたが、今回はどんな設定にしようか迷っている。

・外部申込者の申し込み方法。できる限り簡素化したい。Googleフォームからの自動返信設定よりリザスト

リザスト汎用ページ(コラボ企画ですというのを入力項目に入れておく?ご希望されますか?チェック項目入れるか。自動決済に入力しておくか。)

便秘解消とか

ぽっこりお腹が変わったとかが本人の感覚的にわかれば嬉しい

そんなことが特典としてあれば

ぽっこりお腹解消、むくみ解消、

3つの中から好きなもの一つ選んでください。

特典を有料コンテンツとして出してもいいかも。それを無料で受けていいよ

LPには9月有料コンテンツを無料で案内しますくらい

8月中に9月講座のコンテンツ準備でも良いかも

前々回11月開催の数値データ

外部申し込み:17名

アカデミヤ:21名

既存メンバー:8名

新規:30名

新規30名内訳

一般:18名

プロ:12名

一般新規18名のうち

朝活レッスンに流れた人数4名

成約率22%

前回4月開催の数値データ

外部申し込み:9名

アカデミヤ:23名

既存メンバー:5名

新規:27名

新規27名内訳

一般:15名

プロ:12名

新規27名のうち

朝活レッスンに流れた人数12名

成約率44%