

はじめに

ヨガの本、サロンの本、ビジネスの本……、たくさん書籍がある中、本書を手にとってくださり、ありがとうございます。

本書は、「ヨガインストラクターの資格や技術は持っているけど、仕事として活かすきれていない方」「ヨガの学びや技術が、収益につながっていない方」「これからヨガインストラクターとして活躍したい方」「ヨガでなくても、自身の学びや技術を人の役に立てていきたい方」へ向けて、心からの応援の本として書きました。

私自身、会社員を卒業した後、一からヨガインストラクターとしての仕事を構築。フィットネスクラブの契約を中心に順調に仕事が増えていきましたが、3年目に交通事故に遭い、身体を思うように動かすことができず、3ヶ月休業。ケガによりいつレッスンができるようになるかがわからず、自ら契約を絶ち、仕事はまた一からの構築となりました。ケガの回復まで、時間はとてもかかりました。それでも、ヨガインストラクターは自分の天職だと信じ、「1日1ミリずつでも、身体を回復していく」と、頑張ってきました。

その結果、自身のヨガサロンを持つことができ、月間レッスンの本数は一番忙しかった時の約半分になって時間の余裕を持つことができ、一方、自主レッスン収入単価は約10倍に。ヨガインストラクターとしての独立当初から比べると、月間の売り上げは5倍以上となりました。

ただ、振り返ってみると、「ヨガサロンを持つ」「ヨガビジネスとしての成功」までには、ずいぶん遠まわりをしてきました。頑張る方向を間違えたり、無知ゆえに失敗をしたり、無駄な努力、間違った選択をしたことで、後悔もしました。

しかし、今、私が経験したことを振り返ってみると、「人生に無駄はなかった」と思います。

私のこれまでの経験は、本書を読んでくださる「読者の方のためにあったもの」かもしれません。そして、たくさんの失敗や苦労以上に、感動と幸せをたくさん味わってきました。

本書では、机上の理論ではなく、私が実際にヨガビジネスで遠まわりしながらもその道を歩き、努力を重ねて築き上げてきた運営の仕方や接客ノウハウを、わかりやすく具体的に、余すことなくお伝えしていきます。

例えば、病氣・ケガ・急なトラブルなどで仕事ができなくなった時、あなたはどのようにするでしょうか。2020年より、世界的に大流行をした新型コロナウイルス感染症により、今まで経験したことのないパンデミックとなりました。ヨガ業界のみならず、多くの業界がダメージを受け、廃業、店舗閉鎖を余儀なくされました。そして、これまでの当たり前が覆され「ニューノーマル」「新しい生活様式」へと移行しています。

進化論で有名なダーウィンは、「唯一、生き残ることができるのは、強い者でも賢い者でもなく、変化できる者である」という言葉を残したといわれています。「変化を恐れず、前に進むこと」。これは、いつの時代も変わらないビジネスの法則とも言えます。

小さなヨガサロンの運営は、「ヨガを一生の仕事として、人と社会へ貢献したい」という方へ、おすすめの状態です。

環境やヨガ指導の実力、経験から、「今は無理」「自分にできるはずがない」という方。「でも、本

当はもっとヨガの仕事で輝きたい！」という方、ぜひチャレンジしてほしいと思います。

もし、ヨガインストラクターの個性や学びを活かした小さなヨガサロンが地域に増えたら。お客様に価値のあるレッスンを提供できるヨガインストラクターが増えたら。きっと、世の中はもっと明るく元気に、人々は心身とも健康になります。

高齢化が進む日本と世界で、ますます「心身の健康が大切」という価値観が高まっています。

あなたの学びや経験をヨガインストラクターの仕事に活かし、自分もお客様も輝いていきましょう。

本書には、あなたがヨガインストラクターとして悩み苦しみ立ち止まった時、解決の糸口を見つけ、希望を持てるように、さまざまなヒントを散りばめました。

今まで支えてくださった、出会ったすべての皆様へ感謝と敬愛を込めて。また、これからヨガインストラクターとしてさらに、成長・発展をして輝いていきたい方へ、心からのエールを込めてお贈りします。

理想を考えよう！



自分の理想の働き方、年収を具体的に考えよう