



ココロとカラダを整える
マインドフルネスヨガプログラム

UNIVERSAL YOGA
EARTH



”ココロとカラダを整える” マインドフルネスプログラム

マインドフルネスとは

「今、この瞬間に意識を集中する」こと。精神面が安定し不安を和らげ、ストレス軽減に。集中力も上がり高いパフォーマンスにつなげることができます。



UNIVERSAL YOGA EARTH ユニバーサルヨガ アース

シンプルなヨガの動作と瞑想法で
身体・呼吸・心を整える
「マインドフルネスプログラム」。
初心者でも安心してご参加いただけます。



UNIVERSAL YOGA MARS ユニバーサルヨガ マーズ

UNIVERSAL YOGA EARTH を
ホットヨガレッスン用にアレンジを加えた
「マインドフルネスプログラム」。
*EARTHインストラクター認定コース内で同時に
資格認定となります。





ヨガに慣れていない方でも
気持ちよく動ける
シンプルで無理のない動作で
身体をほぐし整えます

シンプルな
ヨガの動き

心休ませる
瞑想法

脳波に
働きかける
音

脳波に働きかける厳選した
ネイチャーサウンドを採用し
深い瞑想状態を作り出します

脳を整え、心を癒す瞑想で
心身ともに深いリラックス・
リフレッシュへと導きます。



安全性・機能性を重視した プレ・モーション・フォーマットの導入

- 音楽とポーズの同調（スムーズなエクササイズ）
- 参加者に応じて内容をアレンジできる
- シンプルながら効果的な構成で【身体・呼吸・心】を整える

【プログラムの流れ】



① 身体の調整



② 深い呼吸によるリラックス



③ 瞑想で今を見つめる

Pre
Motion
Format



【 身体・呼吸・心 】を整える 3フェーズ / 7トラック

I. 身体を整える

⇒

II. 呼吸を整える

⇒

III. 心を整える

パート	フォーカス	テーマ ターゲット部位	主な内容	音楽
1	身体	下肢の調整	・身体を温め、血行・リンパの循環を促す ・ウォーミングアップ ・音に合わせて動く	洋楽 カウントに合わせる
2	身体	骨盤の調整	・身体を温め、血行・リンパの循環を促す ・動的なヨガで関節可動域を広げる ・音に合わせて動く	
3	身体 呼吸	腹腔の調整	・緊張と弛緩で関節可動域・柔軟性確保 ・腹部を刺激し、内臓の動きを活性 ・音に合わせて動く	
4	呼吸	胸腔の調整	・胸部を拡げ呼吸を深める ・筋持久力と柔軟性確保 ・音に合わせて動く	
5	呼吸 心	脊柱・肋骨 肩甲帯	・自然音をBGMに、深い呼吸と座位の ポーズで心身の鎮静作用、リラックスを 促す	自然音
6	心	鎮静 マインド	・自然音をBGMに、寝たままの瞑想 ・心身の深いリラクセーション	
7	心	無 マインド	・思考を手放し、今を見つめる瞑想 ・心身を活力で満たす	



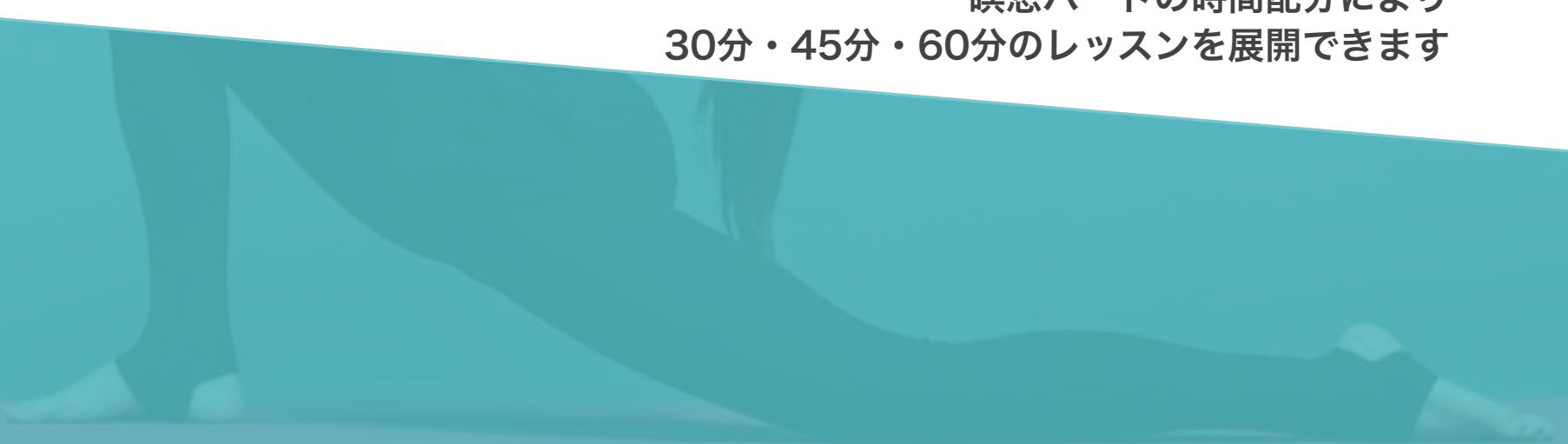
45分クラスモデル

オープニング	トラック 1	トラック 2	トラック 3	トラック 4	トラック 5	トラック 6	トラック 7	クロージング
2分	5分	5分	5分	5分	5分	10分	5分	3分
	身体を整える							
			呼吸を整える					
					心を整える			

音楽に合わせて心地よくヨガを楽しむ

自然音に包まれ瞑想で深いリラクセスを味わう

瞑想パートの時間配分により
30分・45分・60分のレッスンを展開できます





インストラクター

短期間で資格取得できる研修システム

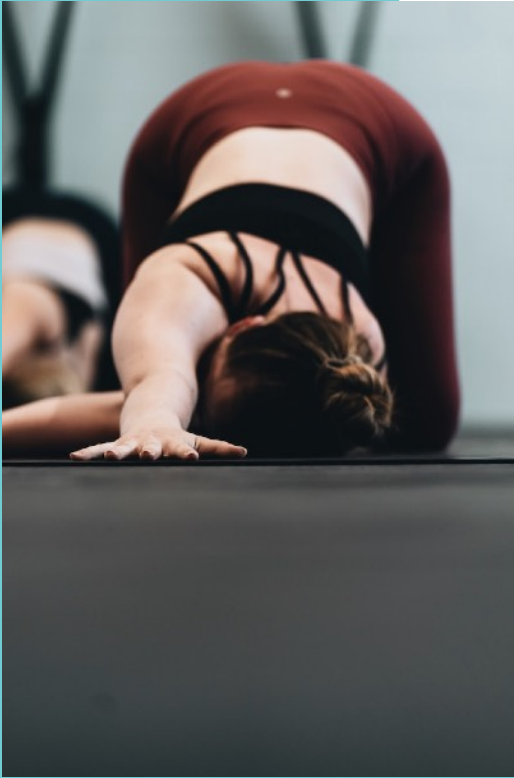
- ・フォーマット化されたプログラム（PMF）のためシンプルかつスピーディに必要なスキルを身につけることができます。
- ・研修は4時間×3日のオンライン開催で、移動の負担がありません。

定期的なアップデートによる品質の安定

- ・3か月ごとに新しいバージョンが提供され無料でアップデート研修（オンライン）を受講できます。
- ・実際のレッスンでは、ご自身の好きなタイミングで使用バージョンを変更できます。



施設・参加者



施設スタッフの早期戦力化

- ・指導経験の浅いスタッフでも、レッスンデビューができるプログラムであるため、内製化に向けた取り組みにも有効です。
- ・コスト削減、カテゴリー比率の改革にも効果的です。

オールレベル対応で、初めての方でも安心

- ・未経験者や高齢者、身体に不安のある方でも安心してレッスンが受けられる強度・難度です。
- ・参加者に応じたアレンジで、継続的に楽しみいただけます。
- ・宗教色やスピリチュアルな要素を省き、フィットネスとしてのヨガ・マインドフルネスを実践できます。



オンライン認定コース
3日間(4時間 / 日)
55,000^(税込)円 / 1名



月額ロイヤリティ

1名 3,300^(税込)円

2~3名 6,600^(税込)円

4名以上お一人につき+1,100円

アップデート
年4回

プログラム動画
プログラム音源
オンライン研修



License

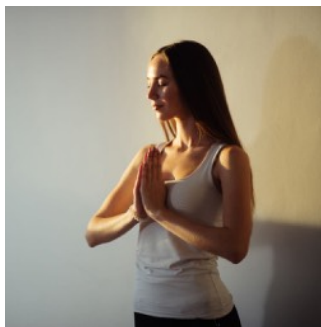


認定コース受講者の感想



認定コース受講後の変化

- 「指導力が上がり、レッスンの集客数が増えた。」
- 「普段の生活でもリラックスする時間や冷静になれる時間が増えた。」
- 「自分自身の心と身体も整うのでレッスン後は調子が良い。」



レッスン参加者の様子

- 「高齢者や初心者層にも、心地良いと評判。」
- 「老若男女問わず参加している。」
- 「アクティブなレッスン愛好者がEARTHをきっかけにヨガや瞑想を始めるようになった。」
- 「歩くのが不自由な方も自分のペースで楽しんでいただいている。」



User's
Voice

Master Trainer



石塚 睦己 MUTSUMI ISHIZUKA

UNIVERSAL YOGA EARTH マスタートレーナー
IN-TRINITY JAPAN マスタートレーナー
RADICAL FITNESS JAPAN マスタートレーナー
全米ヨガアライアンス認定校講師 E-RYT200



関川 太一 TAICHI SEKIKAWA

UNIVERSAL YOGA EARTH マスタートレーナー
IN-TRINITY JAPAN マスタートレーナー
RADICAL FITNESS JAPAN マスタートレーナー
全米ヨガアライアンス認定ヨガインストラクター





株式会社プライムエデュケーション

〒103-0016

東京都中央区日本橋小綱町10-2 日本橋フジビル2F