

3か月12STEPで「どこに行っても治らない慢性不調を改善する」
「カラダリカイプログラム」のご案内



こんなお悩みはありませんか？

こんなお悩みはありませんか？

1

色々やっている
のになかなか改善しな
い不調がある



2

そもそも自分の不調の
原因が分からない



3

人によって言うことが違
うので何が正解か分
からない



4

YouTubeやSNSで
様々な健康法があり
何が正しいか
分からない



5

分かっているけど
続けられない
習慣がある





カラダリカイ
プログラム

カラダリカイプログラムとは

カラダリカイプログラムとは

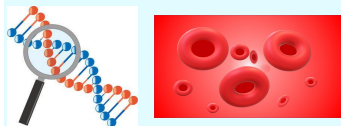
＜カラダリカイメソッドとは？＞

「運動×栄養×睡眠×ストレスマネジメントによる分野横断のアプローチで、
自分で自分の健康をコントロールする術を身に付ける手法

＜カラダリカイプログラムとは？＞

「理解→プログラム構築→習慣化」までの一貫したサポート」により、
カラダリカイメソッドの習得をサポートする講座

健康リテラシー
自己理解



- ・健康リテラシー
- ・遺伝子検査
- ・血液検査

生活習慣



- ・意志力
- ・睡眠
- ・慢性炎症
- ・リムービング
- ・習慣化

運動栄養



- ・栄養マネジメント
- ・運動マネジメント

ストレス
マネジメント



- ・VNS
- ・フィルタリング
- ・オキシトシン

従来型の健康講座・短期集中型ダイエットジムの 結果が出にくい理由

3_{つの}決定的な違い

違い 1

分野

違い 2

学習

違い 3

ゴール

単分野

ex) ○○栄養学、○○ピラティス、○○睡眠法
→ 単分野は学ぶ側の都合、ブランディング戦略の都合

単分野

ex) ○○栄養学、○○ピラティス、○○睡眠法
単分野は学ぶ側の都合、ブランディング戦略の都合、発信者の都合

分野横断

分野横断は人間の身体の仕組みの都合
分野を跨いだ効果は得られない
ex) 睡眠不足解消サプリ、有酸素運動と同じ効果の睡眠法
○○が9割とは？

ノウハウ提供

ex)エクササイズ動画、健康情報の提供

ノウハウ提供

ex)エクササイズ動画、健康情報の提供

反転学習

理解(基礎知識・考え方) → 構築(オーダーメイドプログラム) → 習慣化
健康法は最終的にセルフコンディショニング要素が強くならざるを得ない

結果の出る反転学習システム(4つの学習サイクル)

一般的な講座



カラダリカイプログラム



○ヶ月で○○ kgのダイエットに成功

痩せる＝正義

○ヶ月で○○kgのダイエットに成功

痩せる＝正義

自分で自分の健康をコントロールする術
を身に付ける

理解→プログラム→習慣化

結果の出る反転学習システム(4つの学習サイクル)

一般的なダイエットジムの食事指導

1.インプット	2.アウトプット
4.チェック	3.フィードバック
	 栄養指導

カラダリカイプログラム

1.インプット	2.アウトプット
 動画・テキスト学習	 ワークシート教材
4.チェック	3.フィードバック
 合格チェックリスト	 個別サポート

分野横断のプログラムを
反転学習（理解→プログラム→習慣化）し、
自分で自分の健康をコントロールする術を身
に付ける



習慣



カラダリカイプログラムで 結果を出す 3STEP

3つのステップ

STEP 1

理解

STEP 2

構築

STEP 3

習慣化

ステップ
1

理解 健康リテラシー

1-1 考え方

1-2 基礎知識

1-3 自己理解

ステップ1 | カラダリカイの流れ

1

考え方



健康情報をどのように
考えるか？

2

基礎知識



分野横断の体系立てられた
基礎知識

3

血液検査



分子栄養学的な血液検査
ex) フェリチン、ビタミンDなど

5

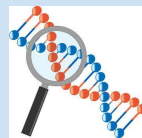
セルフポートレート



自分の気質、優位感覚

4

遺伝子検査



ex) カフェインの代謝、
朝型夜型など

理解



カラダリカイプログラムの考え方

- 1 マーケティングと身体のメカニズム
- 2 バズと本質
- 3 エビデンス
- 4 単純化の罠
- 5 バイアス
- 6 全てを説明できない
- 7 分野横断
- 8 体系化
- 9 紐る(すぎる) or 理解する
- 10 どう生きるか？



ステップ
2

構築 オーダーメイドプログラム

2-1 除去

2-2 環境設定

2-3 実行

オーダーメイドプログラム構築の流れ

理解

考え方
基礎知識
自己理解



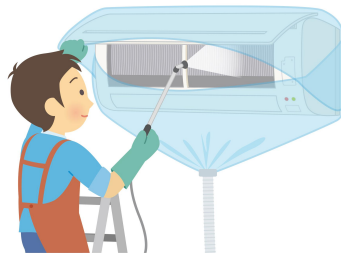
除去

栄養
生活習慣
慢性炎症



環境設定

睡眠環境
カビ
ビジュアルストレス



実行

栄養管理
運動管理



除去リスト



栄養

タバコ
アルコール
エナジードリンク
ペットボトルジュース

超加工食品
揚げ物
マーガリン
加工肉
カフェイン

果糖ブドウ糖液糖
ショートニング
植物油脂
ソルビット



生活習慣

ヒール
過度の柔軟剤
過度の香水
睡眠不足
スマホ過使用
合わない眼鏡
爆音のイヤホン
座り過ぎ
過度の通知

逆効果になり得る健康法



慢性炎症

副鼻腔炎
歯周病
リーキーガット

ステップ
3

習慣化 努力の無意識化

3-1 フィルタリング

3-2 ルーティン化

3-3 コミュニティ

気質の理解

気質に合わせた
習慣形成

フィルタリング

デジタルデトックス
ワーキングメモリ
→習慣形成の為の
余白を作る

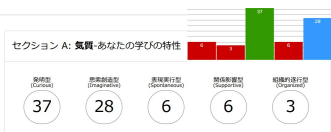
ルーティン化

朝ルーティン
夜ルーティン
→**努力の無意識化**

コミュニティ

難易度の高い習慣形
成にはコミュニティ

コミュニティの最小単
位は2人



3つのステップで

自分で自分の健康をコントロールする術を身に付けます！

ステップ **1**

理解 考え方と基礎知識

ステップ **2**

構築 オーダーメイドプログラム

ステップ **3**

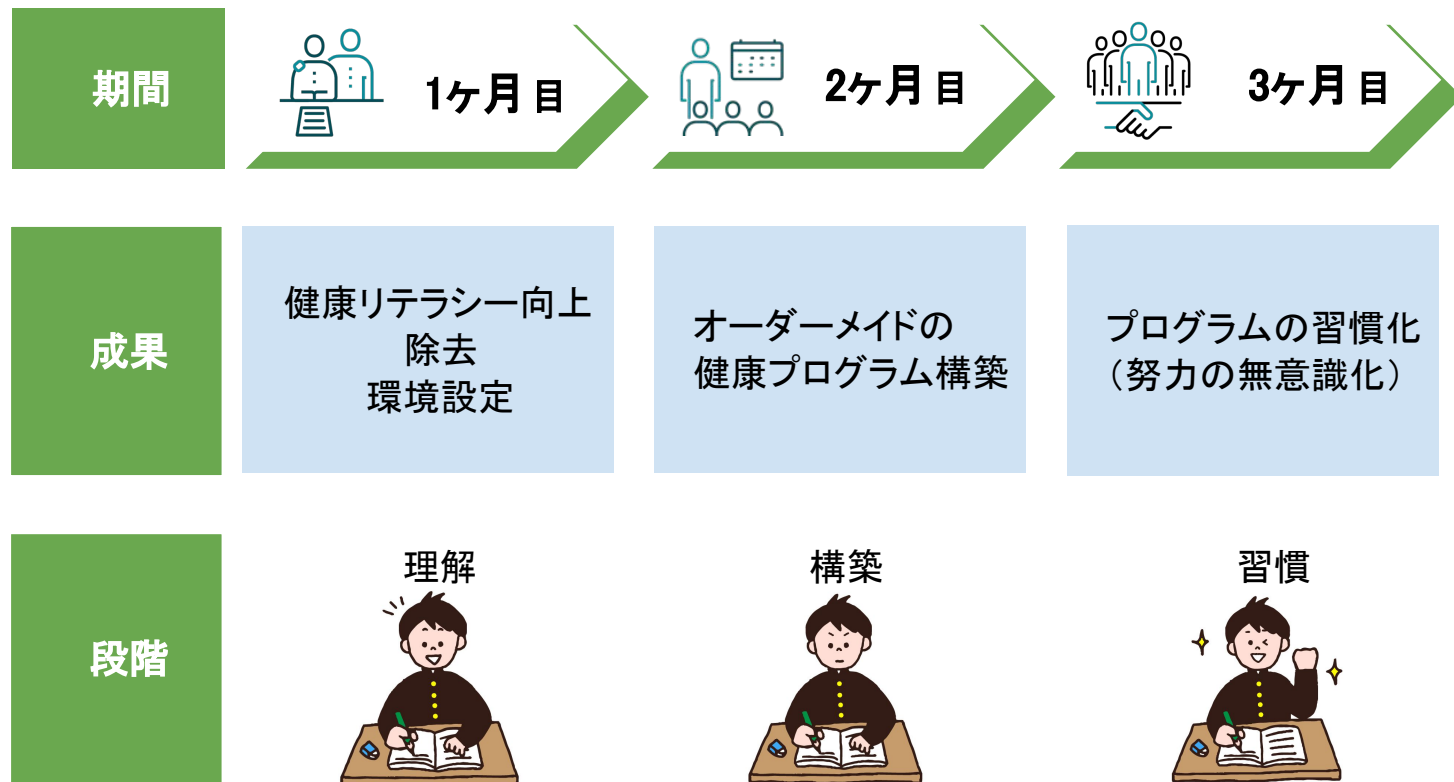
習慣化 努力の無意識化



カラダリカイ
プログラム

カラダリカイプログラム シミュレーション

3ヶ月でのロードマップ



ひとりで実践する⇔専門家と実践するの違い

【ひとりで】

時間↑労力↑精度↓予算↓

- ・インプット
 - 何が自分に必要か分からない
 - 何が正しい情報か分からない
 - 体系立てられていない
 - 専門家向けが多い
- ・努力の方向性
 - 重要ポイントがどこかわからない
- ・過去の体験
 - 成功体験に引っ張られる
- ・習慣化
 - 気合のみ
- ・予算
 - 安い(無料)

【プロといっしょに】

時間↓労力↓精度↑予算↑

- ・インプット
 - 自分で情報収集が不要
 - 体系立てられている
 - 何が自分に必要か分かる
 - 専門家でなくても分かる
- ・フィードバック
 - 方向性の修正が可能
- ・習慣化
 - 習慣化にはコミュニティが重要
 - コミュニティの最小単位は 2人
- ・予算
 - 投資が必要



プロ講師の
フィードバック



テンプレート&
チェックリスト

【STEP10-2】STEP9までに作成した内容をまとめる

所要時間：30分

●運動マネジメントプログラム

	内容	頻度
有酸素運動		
ストレッチ エクササイズ		
スタレングス トレーニング		
コーディネーション トレーニング		
ピラティス トレーニング		

●栄養マネジメントプログラム

	内容	頻度・摂取事項
リムーブリスト		
たんぱく質摂取		
食糧 カテゴリーマップ		
サプリメント		
作り置き		

この2つによって、分野横断のプログラムを
反転学習し、自分で自分の健康をコントロールする術を身に付けます

カラダリカイプログラム 3ヶ月12STEPカリキュラム

本講座では3ヶ月12STEPのカリキュラムが体系化

Step.01

健康リテラシーと基礎知識

Step.02

自己理解(遺伝子検査、血液検査、セルフポートレート)

Step.03

環境設定

Step.04

除去

Step.05

意志力コントロール

Step.06

睡眠コントロール

Step.07

慢性炎症コントロール

Step.08

栄養コントロール

Step.09

運動コントロール

Step.10

ストレスコントロール

Step.11

習慣化

Step.12

慢性疲労コントロール

【カラダリカプログラム】工程表		
【第1段階】健康リテラシー		
STEP	内容	リンク
1	1-1 健康リテラシーについて理解する	
2	1-2 遺伝子検査を受ける	
3	1-3 血液検査を受ける	
4	1-4 健康リテラシーの理解 (マインドマップと身体メカニズム、バズと本質、エビデンス) について理解する	
5	1-5 身体検査 (バネ・ストレッチ・ジョイント・パフォーマンス・テスト) について理解する	
6	1-6 身体検査 (骨格・姿勢・関節・筋肉・神経・内分泌・免疫系) について理解する	
7	1-7 睡眠の理解 (睡眠の重要性・睡眠の質) について理解する	
8	1-8 遺伝子検査・血液検査の理解について理解する	
9	1-9 セルフポートレートを受ける	
10	1-10 STEP1のワークシートを講師に提出する	
11	1-11 講師のワークシートを記入して、講師の合図を待てる	
【第2段階】運動・栄養・睡眠・環境マネジメント		
STEP	内容	リンク
12	2-1 運動マネジメントの理解を促す	
13	2-2 栄養マネジメントの理解を促す	
14	2-3 コレステロールと脂質の理解を促す	
15	2-4 ストレングストレーニングの理解を促す	
16	2-5 コーディネーショントレーニングの理解を促す	
17	2-6 ジョイントトレーニングの理解を促す	
18	2-7 運動マネジメントプログラムを作成する	
19	2-8 栄養マネジメントを行い、各エビデンスの理解を促す	
20	2-9 フィードバックを聞き、満足度アンケートを作成する	
21	2-10 STEP2のワークシートを講師に提出する	
22	2-11 講師のワークシートに運動マネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	
【第3段階】慢性炎症コントロール		
STEP	内容	リンク
23	3-1 慢性炎症の理解を促す	
24	3-2 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
25	3-3 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
26	3-4 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
27	3-5 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
28	3-6 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
29	3-7 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
30	3-8 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
31	3-9 STEP3のワークシートを講師に提出する	
32	3-10 講師のワークシートに慢性炎症マネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	
【第4段階】ストレスコントロール		
STEP	内容	リンク
33	4-1 慢性炎症の理解を促す	
34	4-2 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
35	4-3 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
36	4-4 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
37	4-5 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
38	4-6 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
39	4-7 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
40	4-8 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
41	4-9 STEP4のワークシートを講師に提出する	
42	4-10 講師のワークシートに慢性炎症マネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	
【第5段階】習慣化		
STEP	内容	リンク
43	5-1 慢性炎症の理解を促す	
44	5-2 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
45	5-3 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
46	5-4 慢性炎症の理解を促す (炎症反応・免疫系・炎症反応・炎症反応)	
47	5-5 STEP5のワークシートを講師に提出する	
48	5-6 講師のワークシートに慢性炎症マネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	
【第6段階】ストレスマネジメント		
STEP	内容	リンク
49	6-1 ストレスの理解を促す	
50	6-2 ストレスの理解を促す (ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応)	
51	6-3 ストレスの理解を促す (ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応)	
52	6-4 ストレスの理解を促す (ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応・ストレス反応)	
53	6-5 STEP6のワークシートを講師に提出する	
54	6-6 講師のワークシートにストレスマネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	
【第7段階】フィジカルマネジメント		
STEP	内容	リンク
55	7-1 フィジカルマネジメントの理解を促す	
56	7-2 フィジカルマネジメントの理解を促す (フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応)	
57	7-3 フィジカルマネジメントの理解を促す (フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応)	
58	7-4 フィジカルマネジメントの理解を促す (フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応)	
59	7-5 フィジカルマネジメントの理解を促す (フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応・フィジカル反応)	
60	7-6 STEP7のワークシートを講師に提出する	
61	7-7 講師のワークシートにフィジカルマネジメントプログラムを記入し、講師の合図を待てる	

カリキュラムシート

工程表チェックリスト

動画教材

習慣化チェックリスト

所要時間：30分

	内容	概要
特別養護施設		
コレクション エグザサイズ		
ストレッチス トレーニング		
コーディネーション トレーニング		
ピジョン トレーニング		

	内容	施設・特記事項
リムーブリスト		
たんばく菌陽数		
安置 カデコロマーダップ		
サプリメント		
作り置き		

【カンタンカイゴプログラム】 工数表	
項目	工数(人・時間)
1. 要件定義	100
2. 企画	100
3. 設計	100
4. 開発	100
5. 試験	100
6. 運用	100
7. 保守	100
8. 廃止	100
9. 合計	900
10. 備考	100
11. 合計	1000
12. 備考	100
13. 合計	1100
14. 備考	100
15. 合計	1200
16. 備考	100
17. 合計	1300
18. 備考	100
19. 合計	1400
20. 備考	100
21. 合計	1500
22. 備考	100
23. 合計	1600
24. 備考	100
25. 合計	1700
26. 備考	100
27. 合計	1800
28. 備考	100
29. 合計	1900
30. 備考	100
31. 合計	2000
32. 備考	100
33. 合計	2100
34. 備考	100
35. 合計	2200
36. 備考	100
37. 合計	2300
38. 備考	100
39. 合計	2400
40. 備考	100
41. 合計	2500
42. 備考	100
43. 合計	2600
44. 備考	100
45. 合計	2700
46. 備考	100
47. 合計	2800
48. 備考	100
49. 合計	2900
50. 備考	100
51. 合計	3000
52. 備考	100
53. 合計	3100
54. 備考	100
55. 合計	3200
56. 備考	100
57. 合計	3300
58. 備考	100
59. 合計	3400
60. 備考	100
61. 合計	3500
62. 備考	100
63. 合計	3600
64. 備考	100
65. 合計	3700
66. 備考	100
67. 合計	3800
68. 備考	100
69. 合計	3900
70. 備考	100
71. 合計	4000
72. 備考	100
73. 合計	4100
74. 備考	100
75. 合計	4200
76. 備考	100
77. 合計	4300
78. 備考	100
79. 合計	4400
80. 備考	100
81. 合計	4500
82. 備考	100
83. 合計	4600
84. 備考	100
85. 合計	4700
86. 備考	100
87. 合計	4800
88. 備考	100
89. 合計	4900
90. 備考	100
91. 合計	5000
92. 備考	100
93. 合計	5100
94. 備考	100
95. 合計	5200
96. 備考	100
97. 合計	5300
98. 備考	100
99. 合計	5400
100. 備考	100
101. 合計	5500
102. 備考	100
103. 合計	5600
104. 備考	100
105. 合計	5700
106. 備考	100
107. 合計	5800
108. 備考	100
109. 合計	5900
110. 備考	100
111. 合計	6000
112. 備考	100
113. 合計	6100
114. 備考	100
115. 合計	6200
116. 備考	100
117. 合計	6300
118. 備考	100
119. 合計	6400
120. 備考	100
121. 合計	6500
122. 備考	100
123. 合計	6600
124. 備考	100
125. 合計	6700
126. 備考	100
127. 合計	6800
128. 備考	100
129. 合計	6900
130. 備考	100
131. 合計	7000
132. 備考	100
133. 合計	7100
134. 備考	100
135. 合計	7200
136. 備考	100
137. 合計	7300
138. 備考	100
139. 合計	7400
140. 備考	100
141. 合計	7500
142. 備考	100
143. 合計	7600
144. 備考	100
145. 合計	7700
【カンタンカイゴプログラム】 工数表	
1. 要件定義	100
2. 企画	100
3. 設計	100
4. 開発	100
5. 試験	100
6. 運用	100
7. 保守	100
8. 廃止	100
9. 合計	900
10. 備考	100
11. 合計	1000
12. 備考	100
13. 合計	1100
14. 備考	100
15. 合計	1200
16. 備考	100
17. 合計	1300
18. 備考	100
19. 合計	1400
20. 備考	100
21. 合計	1500
22. 備考	100
23. 合計	1600
24. 備考	100
25. 合計	1700
26. 備考	100
27. 合計	1800
28. 備考	100
29. 合計	1900
30. 備考	100
31. 合計	2000
32. 備考	100
33. 合計	2100
34. 備考	100
35. 合計	2200
36. 備考	100
37. 合計	2300
38. 備考	100
39. 合計	2400
40. 備考	100
41. 合計	2500
42. 備考	100
43. 合計	2600
44. 備考	100
45. 合計	2700
46. 備考	100
47. 合計	2800
48. 備考	100
49. 合計	2900
50. 備考	100
51. 合計	3000
52. 備考	100
53. 合計	3100
54. 備考	100
55. 合計	3200
56. 備考	100
57. 合計	3300
58. 備考	100
59. 合計	3400
60. 備考	100
61. 合計	3500
62. 備考	100
63. 合計	3600
64. 備考	100
65. 合計	3700
66. 備考	100
67. 合計	3800
68. 備考	100
69. 合計	3900
70. 備考	100
71. 合計	4000
72. 備考	100
73. 合計	4100
74. 備考	100
75. 合計	4200
76. 備考	100
77. 合計	4300
78. 備考	100
79. 合計	4400
80. 備考	100
81. 合計	4500
82. 備考	100
83. 合計	4600
84. 備考	100
85. 合計	4700
86. 備考	100
87. 合計	4800
88. 備考	100
89. 合計	4900
90. 備考	100
91. 合計	5000
92. 備考	100
93. 合計	5100
94. 備考	100
95. 合計	5200
96. 備考	100
97. 合計	5300
98. 備考	100
99. 合計	5400
100. 備考	100
101. 合計	5500
102. 備考	100
103. 合計	5600
104. 備考	100
105. 合計	5700
106. 備考	100
107. 合計	5800
108. 備考	100
109. 合計	5900
110. 備考	100
111. 合計	6000
112. 備考	100
113. 合計	6100
114. 備考	100
115. 合計	6200
116. 備考	100
117. 合計	6300
118. 備考	100
119. 合計	6400
120. 備考	100
121. 合計	6500
122. 備考	100
123. 合計	6600
124. 備考	100
125. 合計	6700
126. 備考	100
127. 合計	6800
128. 備考	100
129. 合計	6900
130. 備考	100
131. 合計	7000
132. 備考	100
133. 合計	7100
134. 備考	100
135. 合計	7200
136. 備考	100
137. 合計	7300
138. 備考	100
139. 合計	7400
140. 備考	100
141. 合計	7500
142. 備考	100
143. 合計	7600
144. 備考	100
145. 合計	7700

代表講師 中谷康太郎

項目	単位	数量	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112	113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125	126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138	139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	152	153	154	155	156	157	158	159	160	161	162	163	164	165	166	167	168	169	170	171	172	173	174	175	176	177	178	179	180	181	182	183	184	185	186	187	188	189	190	191	192	193	194	195	196	197	198	199	200	201	202	203	204	205	206	207	208	209	210	211	212	213	214	215	216	217	218	219	220	221	222	223	224	225	226	227	228	229	230	231	232	233	234	235	236	237	238	239	240	241	242	243	244	245	246	247	248	249	250	251	252	253	254	255	256	257	258	259	260	261	262	263	264	265	266	267	268	269	270	271	272	273	274	275	276	277	278	279	280	281	282	283	284	285	286	287	288	289	290	291	292	293	294	295	296	297	298	299	300	301	302	303	304	305	306	307	308	309	310	311	312	313	314	315	316	317	318	319	320	321	322	323	324	325	326	327	328	329	330	331	332	333	334	335	336	337	338	339	340	341	342	343	344	345	346	347	348	349	350	351	352	353	354	355	356	357	358	359	360	361	362	363	364	365	366	367	368	369	370	371	372	373	374	375	376	377	378	379	380	381	382	383	384	385	386	387	388	389	390	391	392	393	394	395	396	397	398	399	400	401	402	403	404	405	406	407	408	409	410	411	412	413	414	415	416	417	418	419	420	421	422	423	424	425	426	427	428	429	430	431	432	433	434	435	436	437	438	439	440	441	442	443	444	445	446	447	448	449	450	451	452	453	454	455	456	457	458	459	460	461	462	463	464	465	466	467	468	469	470	471	472	473	474	475	476	477	478	479	480	481	482	483	484	485	486	487	488	489	490	491	492	493	494	495	496	497	498	499	500	501	502	503	504	505	506	507	508	509	510	511	512	513	514	515	516	517	518	519	520	521	522</
----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-------

項目		単位 - 円	
		1	2
		3	4
		5	6
		7	8
		9	10
		11	12
		13	14
		15	16
		17	18
		19	20
		21	22
		23	24
		25	26
		27	28
		29	30
		31	32
		33	34
		35	36
		37	38
		39	40
		41	42
		43	44
		45	46
		47	48
		49	50
		51	52
		53	54
		55	56
		57	58
		59	60
		61	62
		63	64
		65	66
		67	68
		69	70
		71	72
		73	74
		75	76
		77	78
		79	80
		81	82
		83	84
		85	86
		87	88
		89	90
		91	92
		93	94
		95	96
		97	98
		99	100

カラダリカイプログラム講座 他スクール・他サービスとの違い

他スクールとの違い

	一般的な健康講座	カラダリカイプログラム講座
目的	美容・ボディメイク 短期集中ダイエット	健康習慣化 慢性不調改善
分野	▲単分野	◎分野横断
期間	✕単発講座が多い	◎3ヶ月間の講座
反転学習	▲ノウハウ提供	◎反転学習サイクル
内容	▲スピリチュアル要素が強い	◎基礎知識・エビデンス・経験値
講師	▲健康に詳しいコーチ	◎延べ7,000人の指導実績
コミュニティ	▲どんな人がいるのか不明	○セルフポートレートで共通言語

他サービスとの違い

	短期集中ダイエットジム	カラダリカイプログラム講座
目的	短期集中ダイエット	健康習慣化 慢性不調改善
得られる価値	痩せた成功体験	自分の健康をコントロール技術
分野	▲筋トレ食事制限	◎分野横断
期間	2ヶ月	3ヶ月
反転学習	▲パーソナル指導	◎反転学習サイクル
内容	▲筋トレ食事制限	◎運動栄養休養ストレス mg
習慣化	✕終了後から急にセルフ	○習慣化の仕組みと学び

カラダリカイプログラムに向いている人向いていない人

	向いていない人	向いている人
目的	短期集中ダイエット	健康習慣化 慢性不調改善
目的	期日までに体重を減らす	自分の健康をコントロール
専門性	専門家になりたい	自分が健康になりたい
内容	スピリチュアル	基礎知識、考え方
情報	×秘密の情報が知りたい	◎基本を学びたい
美容	✕痩せすぎなど極端な美容	◎健康美
依存	×縋る(すぎる)	◎理解する、学ぶ(サポート有)
内容	×好きな分野だけやりたい	◎分野横断で取り組みたい

カラダリカイプログラムにお申込できない方

重篤な疾患をお持ちの方

疾患によって医師の運動許可が必要な場合や、従来と栄養療法が大きく異なる場合があります。
具体的な疾患はお問い合わせください。

理解より続けるが優先の方

当講座では、理解することで自分の健康をコントロールする術を身に付けることを目的としています。
いわゆるスピリチュアル的な続けるものではありません。

自分で自分の健康をコントロールする意志のない方

生活習慣に対して長期間のマンツーマンサポートは現実的に不可能です。
最初にどれだけ手厚いサポートをしても最終的には自分でコントロールするしかありません

短期間で劇的な成果を望む方

短期間で効果が出る場合もありますが、それは現在の状態次第です。
慢性不調の改善は時間がかかる場合がほとんどです。
理論上無理がある短期間での劇的な効果を求めることを、当講座では健康リテラシーが低いという風に判断します。

基準以上に痩せたい方

過度のダイエットは社会問題になっています。
当講座では健康という面においてはBMIで標準を目指します。
努力しても痩せ型の方は問題ありませんが、BMIで肥満でないのに痩せたい、自分は太っていると思い込んでいる方のサポートは当講座ではできません。



カラダリカイ
プログラム

モニターについて

カラダリカイプログラムのサポート内容

1.インプット	2.アウトプット
1.オンライン基礎講座 12STEP 2.ショートセミナー動画	3.ワークシート&テンプレート 4.受講生限定コミュニティ 5.グループコンサルティング&グループ プレッスン
4.チェック	3.フィードバック
9.習慣化チェックリスト 10.日報・月報 11.グループコンサルティング	6.動画コンサルティング 7.チャット顧問 8.各種グループチャット

合計

~~33万円(税込)~~

モニター特別価格

15万円(税込)

通常の返金制度 30日以内かつSTEP4合格が条件

モニターの返金制度 受講期間中(3か月間)無条件で返金可能

※諸経費を除く

(セルフポートレート診断、振込手数料、カード手数料)



※お客様の声にご協力をお願いします



カラダリカイ
プログラム

事前アンケートについて

アンケート提出のお願い



※ 10分程度で完了できます

※ 3日以内のご提出がないと自動キャンセルとなります

カラダリカイ プログラム

無料個別相談アンケート

事前アンケートのご案内

ボディイメージ*

数値的に太っている・痩せているのではなく、自分で自分の体型についてどう思っているかを回答してください

- ☐ 痩せている
- ☐ どちらかというと痩せている
- ☐ 普通
- ☐ どちらかというと太っている
- ☐ 太っている

タバコについて現在の状況を教えてください*

	吸っていて辞め るつもりはない	吸っているが辞 めようと思っ ている	過去に吸ってい たが辞めた	吸ったことはな い
タバコ	☐	☐	☐	☐

3か月12STEPで「どこに行っても治らない慢性不調を改善する」
「カラダリカイプログラム」のご案内

