



## Interview about online lesson

# ヨガレッスンのオンライン化をどう乗り切ったの？

## 話題の先生4名を直撃してきました！

新型コロナウイルスの影響で、一気にヨガレッスンのオンライン化が進みましたね。ライブ配信や録画配信、YouTubeやInstagramなどさまざまな配信方法やツールがあるなかでオンラインでも活躍している先生方は、どんな戦略をたてているのでしょうか？

文=栢原陽子

### 100本以上のライブ配信、毎月こだわりのワークショップ企画、録画閲覧など、楽しみながら続けてもらえる工夫を

Veda Tokyoではドロップインのほか、毎月100本以上のライブ配信プログラムが受け放題になる月額3,000円の「シルバー会員」、さらにワークショップも受け放題になる「ゴールド会員」など合計3つのプランを用意しています。毎月、生徒さんの関心が高いテーマのワークショップを多数企画しているため、シルバー会員から始めて途中でゴールド会員以上に変更される方も大勢いらっしゃいます。また会員様は基本的に予約不要なほか、録画配信も行なうなど、使いやすく続けやすい工夫を常に考えています。



PCとスマホの2台使いをしている講師も



基本的にカメラやマイクはPC内蔵を使用  
\*写真は若松由貴子先生

私たちは心と身体をバランス良く鍛えることができるよう「心身の本質」にアプローチすることを大切にしています。アーサナに加え、骨格、座禅、幸福学、アート、料理、書く瞑想など様々な角度から内容を考え「ライフスタイルを向上するヨガ」としての提案を行っています。独自の特徴として、レッスンの始めと終わりに「チューンイン」の時間を設けています。意識や心を「今ココ」に合わせて自分の状態を確認し、受講中はどう過ごすかを自分で考えてもらう時間です。ご家庭で受講する中でも効果を最大化できる進行をいつも意識しています。



Veda Tokyo

@vedatokyo

吉川めい @maeyoshikawa

Veda Tokyo @veda\_tokyo



吉川めい先生 | Veda Tokyo

Veda Tokyo主宰、日本人女性初のアシュタンガヨガ正式指導資格者 [Yoga People Award 2016] ベスト・オブ・ヨーギニ受賞 adidasグローバル・ヨーガアンバサダーとして広告モデルを務める。 ヨガ歴20年。

### Wellness To Go Arisa先生

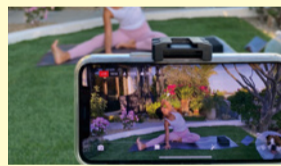
広告を使い  
認知度UP!  
目的を決めて  
ツールを  
使い分けています



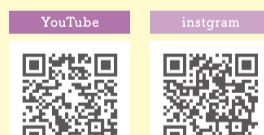
ヨガ、瞑想インストラクター。医師、マッサージセラピストとしての経験を通して、身体への深い興味と理解を持つ。主にオンラインでヨガや瞑想が人々のより身近なものになり、多くの人が幸せに自分らしく生きていく手段をシェアしている。



RODE ロード Wireless GO ESDDI ビデオライト



Liveの時  
Canon EOS M50 Mirrorless iPhone 11 Pro



Wellness To Go

@arisakubota

アプリでもお楽しみいただけます  
「Wellness To Go ヨガ&瞑想をライフスタイルに」

2014年当時、ヨガは敷居が高く、体が柔らかい女性がいるイメージがあったため、子育て中の女性や忙しい方がおうちで体の力をぬける時間を持てるようYouTubeでオンラインレッスンを始めました。録画配信は問題解決や効果に特化、ライブ配信はみんなと私がつながる時間、YouTubeは短時間で学べる身体をケアする内容、Instagramはプライベートとからめた内容と、目的を分けて使っています。認知拡大のため、無料コンテンツへ誘導する広告を出し、登録者にはSNSやメルマガで定期的な学びある情報を配信しています。やりとりを重ね信頼関係を構築し「この人から学びたい!」と思ってもらうことを大事にしています。



yoga journey代表  
米国ヨガアライアンスE-RYT500取得  
ヨガ歴14年。2015年盛岡市にスタジオをオープン。哲学を軸にした指導と、安全性を重視したアライメントが分かりやすいと好評を得ている。YouTubeチャンネル登録者数は7,000人超。

### yoga journey 田村佳世先生

オンラインでも  
双方向のコミュニケーションを  
重視するから信頼される



blackmagic design ATEM Mini Pro



sony ZV-1 sony ECM-AW4/ RODE HS2



yoga journey

STUDIO yoga journey

@kayo\_yogalife

@tamura\_kayo

岩手在住のため、同じように地方の方に自宅でヨガを学べる環境を作りたいと思い、2018年から動画でヨガを発信し始めました。現在は認知拡大と信頼を得るためにYouTubeで無料ヨガを配信し、より深く学びたい方向けに有料オンライン講座を販売しています。リアルタイムでの双方向のコミュニケーションを大切にしているため、ライブでの配信をしています。見てくださる方は30~50代の女性が多いので、大人の女性向けに落ち着いた雰囲気を大切に、解説を丁寧に行っています。オンラインでもリアルでも、参加者は自分のことを理解してくれる人に課題や悩みを相談したいと思っています。ライブ配信ならその場で相談・解決でき、信頼や親しみを感じてもらえます。

### Quiet time 野村賢吾先生

質にこだわった録画  
動画を販売!  
認知拡大の活動に注力



Quiet timeディレクター、鍼灸師、元立教女子短期大学非常勤講師。サンフランシスコでヨガと出会う。医療系の専門学校で解剖学、生理学、東洋医療、鍼灸学を学びヴィンヤサスタイルのティーチングには定評がある。アパレルデザインやヨガ用の楽曲制作も行う。



正面、手元の資料、アーサナの3つのカメラをライブでスイッチングする機材も使用

安全で効果的なヨガシーケンスが学べるオンライン講座「ヨガシーケンスデザイン」を監修しています。



Quiet time

@yoga.sequence.design

10年以上、毎月全国をまわって対面での講座に注力しましたが、形に残る物を作りたいと思い動画の制作を決めました。ライブ配信と録画配信の2つがありますが、今回は変わらない本質的なものを学んでいただける内容を意識し、録画配信に決めました。一度しか作らないものだからこそ、カメラを3台設置しての録画など質にもこだわり、科学的データを用いた信頼性の確保を意識しました。ライブ配信ではレッスンを開催し続ける必要がありますが、録画なら一度作っておけば都度レッスンを開催しなくてもいいため、収入の柱にできる可能性もあります。現在は認知拡大のために、自社サイト内に信頼性の高い関連コンテンツを制作しているほか、無料で2時間の講座を定期的に行っています。

オンラインレッスンでもヨガの本質は変わらない。

表現の幅が広がったと捉えて、さまざまな工夫をされている様子が伝わってきました。

## SERIALIZATION

【連載：ヨガスタジオのこれから】  
集客で成功する秘訣は  
ターゲットを絞ること

どんなビジネスでも、集客にあたりターゲットとペルソナの設定が重要です。「ターゲット」とは対象となるお客さんのグループであり、「ペルソナ」とは、年齢や性別、居住地、家族構成、趣味など詳細までリアルに設定したユーザー像のことです。

たとえば、ヨガのレッスンを提供するとき「ダイエット目的の人に来てほしい」場合と「ストレスを解消したい人に来てほしい」場合では、まったく別のターゲットの人を集める必

要があります。ターゲットが毎回変わると、それに適した集客方法や情報発信が必要になって大変です。極端な例ですが、100人に1回ずつ参加してもらうよりも、1人に100回参加してもらった方が集客が圧倒的にラクです。特にオンライン化が進んだ今、資本力のある企業や団体がライバルになるからこそ、個人や小規模のスタジオはターゲットをニッチな悩みや志向を持つ層に絞った方が選ばれやすくなります。

さらにペルソナを明確にすると、提供すべきレッスンが具体化されます。たとえば「女性特有の悩みに寄り添うヨガ」のレッスンを考える場合、ペルソナが「36歳の女性、子どもは1歳と3歳」であれば、悩みは産後太りや体力の低下になります。ペルソナが「45歳の女性、子どもは12歳と14歳」であれば、悩みは更年期の不調であることが多いです。このようにペルソナを1人に設定することで、相手が求めているレッスンを提供しやすくなります。生徒さんも「これは私のためのレッスンだ」とわかるので選びやすくなります。

ペルソナが不明確だと毎回提供する内容が変わり、生徒さんが混乱します。また、Webサイトの表記と実際のレッスンにズレが生じてしまうと、せっかく受けてくれた生徒さんが「期待外れ」と感じてしまい、ネガティブな口コミが生まれやすくなります。ターゲットを絞ると満足度が高まって良い口コミが広がるだけでなく、リピート率も上がります。

以前「生活習慣を整えたい人」をターゲットにした朝ヨガのレッスンを企画したことがあります。ペルソナは「生活習慣を整えたいけれど、自分の力だけでは難しい」と思っていた私自身。そのためターゲットに刺さるメッセージ性の強い告知文を書くことができ、集客に成功。常にほぼ満員で、リピート率もとても高い企画でした。

ペルソナのために情報発信をし、レッスンを提供していくようにしましょう。ペルソナのことを考えると、今使用しているSNSがベストな情報発信ツールなのか、レッスンの時間や内容はこのままで良いのかを見直す必要性にも気づけるでしょう。



## RANKING

2020年度  
年間売り上げランキング  
集計期間：2020/4/1～2021/2/15

大きな変化の年となった2020年度。さてヨガワークス全商品で一番人気だった商品は？！

マットが1位かと思いきや…なんと「メッシュバック」が1位という結果！マットには様々なカラーがあるため人気分散しましたが、メッシュバックはシンプルで使いやすいためマットキャリアの中での独走状態が功を奏してトップに君臨したようです！そして、やはり安心・安定のヨガマット6mmがランキングの大半を占めています。おうちのヨガ需要が増えた影響もあり、人気は落ち着いた色味。おうち

ヨガといえば、寒さ対策や防音にも一役買ってくれる厚めのピラティスマットも大健闘！また、丸洗いで清潔なヨガラグもランキング入りするなど、生活様式の変化がランキングにも影響しているようでした。新しいプロップスを購入される際の参考にしてみてください。

### ranking

1. メッシュバック
2. ヨガマット6mm モーヴ
3. ヨガブロックA 2個セット バーガンディ
4. ヨガマット6mm バーガンディ
5. ヨガマット6mm ミッドナイト
6. ワッフルヨガラグ グレーパープル
7. ピラティスマット12mm マルベリー
8. ヨガマット6mm カメリアピンク
9. ピラティスマット12mm チャコール
10. ヨガマット3.5mm アサイ

## Natural Life 魔法のレシピ

ハーブの香りを利用して、眠りに誘うハーブの「安眠アイピロー」。枕元に置いて、ゆっくりお休みしましょう。ハーブの香りで、朝までぐっすり♪

- 【材料】
- ラベンダー 180g
  - お茶パック 1枚
  - 肌触りのよい布 2枚

### ハーブを使った 『安眠アイピロー』

- 【作り方】
1. 肌触りのよい布を、両目を覆えるサイズに切ったものを2枚用意する。
  2. 2枚の表を内側にして合わせ、お茶パックを間に挟み、3cm程あけて縫い合わせる。
  3. 2.をひっくり返し、ラベンダーを入れる。
  4. 3cmの隙間を縫い合わせる。



## ヨーロッパのヨガ事情 from オランダ

vol.1 オランダから2人2名は！

ロックダウン真っ只中のヨーロッパでのヨガ事情…日本よりも厳しい外出制限もある中、海外で活躍されるヨガ講師はどのようにこの状態を過ごしているのでしょうか？

何より【日本】と【オランダ】のヨガ事情の違いも気になるところです。

日本人女性Asunaさんの現地での活動を、今月号より全4回でお送りいたします！  
Het gaat beginnen!!

「オランダは、イギリスの南東にある人口1700万人ほどの小さな国ですが、ヨーロッパの大国フランスやドイツへも日帰りで行ける、地理的にとても便利な場所にあります。

オランダ人のパートナーと一緒に住むために私がオランダへ移住してきたのが2017年。

初めての海外生活に始めは心細くもありましたが、オランダ人のいい意味で「頑張りない」「等身大」「ナチュラル」な人柄に触れているうちに「自分ができることをしよう」と、社会福祉士の経験を生かして「ヨガx福祉」を切り口にフリーでの活動を開始したので。

現在は国内外への旅行や対面のヨガクラスは自粛中ですが、世界各国に住んでいる日本人を中心に、オンラインヨガレッスンや心のカウンセリングなどをおこなっています。日本とオランダは8時間の時差(冬季)がありますが、時差をうまく利用して日本の夜にレッスンを受けてくださる方も多々あります。実は自分のホームページも春のロックダウン中に自分でイチから制作したので見てもらえると嬉しいです！

次回は、Asunaさんがヨガを始めたきっかけや、オランダのヨガスタジオの様子などを話していきます！ドゥイドゥイ〜(バイバイ)。

Asuna

1991年東京生まれ、高校から山口県、2017年からオランダへ。15歳の時、ヨガに出会い、それ以来ヨガの魅力に惹かれ続け、インストラクターの資格を取得する。社会福祉系大学を卒業し、社会福祉協議会で社会福祉士、小学校では児童指導員としての勤務経験も有り。現在は、オランダ人パートナーと2人暮らしで、ヨガインストラクターをしながら、カウンセリングも社会福祉士として行っている。趣味はアウトドア系で特にハイキングが好き。

- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・社会福祉士国家資格
- ・児童指導員任用資格
- ・社会福祉士主任任用資格
- ・福祉住環境コーディネーター2級

Asunaさんが切り取る素敵な日常が垣間見えるインスタグラム

HP Instagram

http://www.theyogaworks.com/ @thimokissunano



価格改定のお知らせ

平素は、ヨガワークス商品をご愛用いただきまして、誠にありがとうございます。この度、原材料価格の上昇により、下記商品の価格の改定をさせていただきます。今後とも皆様にご満足いただける商品づくり、サービス向上に努めてまいりますので、何卒ご理解賜りますようお願い申し上げます。

対象商品・価格	
ヨガマット3.5mm	3,000円(税抜) → 3,200円(税抜)
ヨガマット6mm	4,000円(税抜) → 4,200円(税抜)
ピラティスマット12mm	5,000円(税抜) → 5,300円(税抜)
ブロックA	1,800円(税抜) → 2,000円(税抜)
ブロックB	2,300円(税抜) → 2,500円(税抜)
ブロックA2個セット	3,240円(税抜) → 3,500円(税抜)
ブロックB2個セット	4,200円(税抜) → 4,500円(税抜)

変更日  
2021年  
4/20

最新の商品在庫状況などはこちらから ▶▶▶ yogamat.jp

