

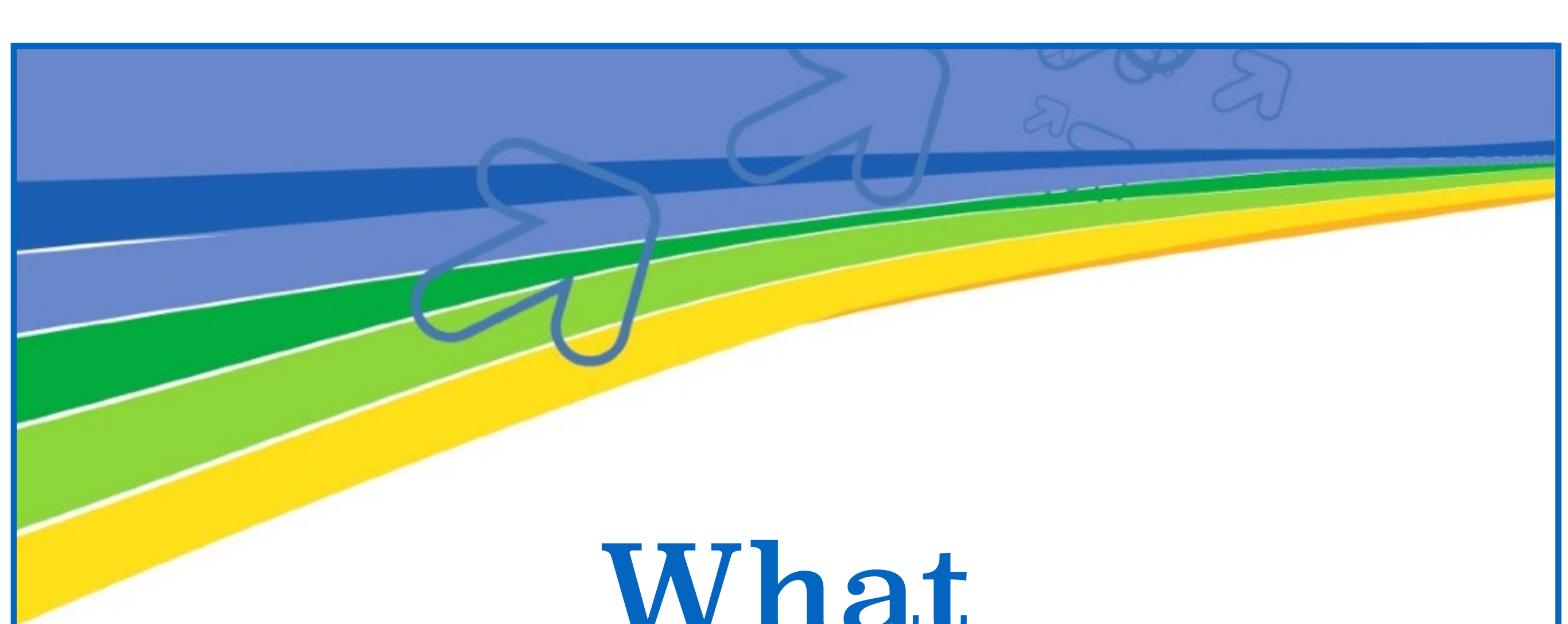
ソウルマーケティングの ワークブック

向こうから
「買いたい！」
って言われるんだって！

「売ってくれてありがとう」
って言われたら最高だよね！

やりたいことで
誰かが助かるっていいよね！





What

何をして助けたい？

Soul Marketing Bootcamp

あなたの情熱について:もし以下のことがあったとしても、このニッチで働き続けますか？
YOUR PASSION: Would you still choose to work with this niche if...

最悪の出来事
BREAKING BAD

余命12ヶ月だとしたら・・・？
You have 12 Months to live...?

永遠の命
ETERNAL LIFE

永久に生き続けるとしたら・・・？
You will live forever...?

失敗なし
NEVER FAIL

どんなビジネスも必ず成功するとしたら...？
Your business is guaranteed success...?

はい／いいえ
Yes / No?

はい／いいえ
Yes / No?

はい／いいえ
Yes / No?

どうして？
Why?

どうして？
Why?

どうして？
Why?

あなたの情熱について:もし以下のことがあったとしても、このニッチで働き続けますか？(例)
YOUR PASSION: Would you still choose to work with this niche if... (EG)

**最悪の出来事
BREAKING BAD**

余命12ヶ月だとしたら・・・？
You have 12 Months to live...?

**永遠の命
ETERNAL LIFE**

永久に生き続けるとしたら・・・？
You will live forever...?

**失敗なし
NEVER FAIL**

どんなビジネスも必ず成功するとしたら...？
Your business is guaranteed success...?

はい／いいえ
Yes / No?

はい
Yes

はい／いいえ
Yes / No?

はい
Yes

はい／いいえ
Yes / No?

はい
Yes

どうして？
Why?

母親として夫・子供そしてキャリアを本当にやりたいことのために犠牲にしており、健康面と自身のイメージについて常に懸念がありました。

健康になり、以前の体型にもどって、そして夫が出会ったところと同じように接してくれるようになり、自由で、解放された気持ちになりました。

もし余命12カ月だとしても、私と似たような境遇の母親たちと働いています。どんなに人生を変えるものか私は知っていますから。

どうして？
Why?

もし隷属者としての、永遠の命を持っていたとしても、私はお母さんたちと働きます。感謝をしてもらえず、またストレスがとて多くなると、逃げ場のないように感じることもあるのを分かっていますから。

もし他のお母さんたちが私のような体験をしていただければ、波及効果がとてつもないものになると思います。より健康で、幸せな母親たちが増えるだけでなく、幸せで健康な家族も増えると思います。

どうして？
Why?

もしお金の心配がないのなら、一日中、強く、やさしく愛情にあふれ、献身的な女性のために働くと思います。

あなたのニッチ:これはもうかるでしょうか？
YOUR NICHE: Will it be profitable?

問題 PROBLEM 彼らのフラストレーションは何だろうか？ What are their frustrations..?		解決方法 SOLUTION 何を求めているのか？ What do they want..?	
あなたのニッチは深刻な問題を今、抱えていますか？ はい／いいえ。 Does your niche have a serious problem right now? Yes / No?		彼らの問題を解決できますか？ はい／いいえ Can you solve their problems? Yes / No?	
それはどのような問題ですか？ What Is It?		なぜあなたのことを信用・信頼すべきなのか。 Why should I believe you?	
その問題の深刻さを1～10で表わすと？ How big is that problem on a scale of 1-10?		その約束は1～10で表わすと、どの程度実現でさせることができそうか。 How capable are you of delivering this promise on a scale of 1-10?	
約束・保障 PROMISE どのような助け・支援ができるのか How can you help..?		投資 INVESTMENT その価値はあるのか...？ Is it worth it..?	
あなたのプログラムには具体化できる約束・保障はあるか。はい／いいえ Does your program have a tangible promise? Yes / No?		彼らの人生の中でもしその完璧にすることができるとしたら、10万ドルの価値はあるか？ はい／いいえ Would this be worth \$100k if they could perfect this area of their life? Yes / No?	
それはどのようなことでしょうか What Is It?		なぜ？ Why?	
その約束は1～10で表わすと、どれくらい説得力があるのか。 How compelling is that promise for your niche on a scale of 1-10?			

あなたのニッチ:これはもうかるでしょうか？(例)
YOUR NICHE: Will it be profitable? (EG)

問題 PROBLEM 彼らのフラストレーションは何だろうか？ What are their frustrations..?		解決方法 SOLUTION 何を求めているのか？ What do they want..?	
あなたのニッチは深刻な問題を今、抱えていますか？ はい／いいえ。 Does your niche have a serious problem right now? Yes / No?	はい yes	彼らの問題を解決できますか？ はい／いいえ Can you solve their problems? Yes / No?	はい yes
それはどのような問題ですか？ What Is It? • 太りすぎている • 気がない • ストレスを抱えている • 自分のための時間がない • 腕に「ふりそで」が付いている、尻が垂れている、腿が太くなっている。 • 昔の服が入らなくなっている • 2サイズ以上服の大きさが変わっている • 夫が昔と同じような愛情を持っていないと心配していて、他者が自分を見たくて判断していると恐怖している。		なぜあなたのことを信用・信頼すべきなのか。 Why should I believe you? • 12ヶ月間で15キロ減量して、維持している。食生活も完全に改善し、毎日運動している。子供たちよりも元気で、Instagramに写真をアップすると100件上のイイネを毎回貰う。 • ティーンエイジャー(13~19歳の子供)を持つ、100人以上のお母さんたちの、15キロ以上のダイエットを成功させ、体重維持も達成している。	
その問題の深刻さを1~10で表わすと？ How big is that problem on a scale of 1-10?	8	その約束は1~10で表わすと、どの程度実現でさせることができそうか。 How capable are you of delivering this promise on a scale of 1-10?	9
約束・保障 PROMISE どのような助け・支援ができるのか How can you help..?		投資 INVESTMENT その価値はあるのか...？ Is it worth it..?	
あなたのプログラムには具体化できる約束・保障はあるか。はい／いいえ Does your program have a tangible promise? Yes / No?	はい yes	彼らの人生の中でもしその完璧にすることができるとしたら、10万ドルの価値はあるか？ はい／いいえ Would this be worth \$100k if they could perfect this area of their life? Yes / No?	はい yes
それはどのようなことでしょうか What Is It? • 着れなくなったその「ドレス」を必ず、再び着れるようにします。そしてそれをずっと維持させます！		なぜ？ Why? • はい、価値があります。もし健康も体型も改善したら、精神も健康になります。つまり健康問題も減り、人生に余裕が生まれ他のことにエネルギーを注ぐことができるようになります。(家族や仕事など)また、自身が生まれストレスが減ります。再び人生を謳歌できるようになります！	
その約束は1~10で表わすと、どれくらい説得力があるのか。 How compelling is that promise for your niche on a scale of 1-10?	9		



Who

誰を助きたい？
アバター

誰:あなたのアバターは？ WHO: Who is your Avatar..?			
名前 NAME 一人選んでください Choose ONE person...		情報元 SOURCES OF INFORMATION どこで情報を得るのか？ Where do they learn..?	
性別 Sex		書籍 Books	
年齢 Age		雑誌 Magazines	
職業 Occupation		ブログ Blogs	
年収 Annual Income		ウェブサイト Websites	
配偶者の有無 Marital Status		展示会・カンファレンス Conferences	
子供(達)の数と年齢 # / Age of Children		指導者・尊敬する人 Gurus	
場所 Location		その他 Other	
反対意見 OBJECTIONS 言い訳は？ What's their excuse..?		その他の情報 EXTRA INFORMATION 他にどのようなことを知っているか What else do you know about them..?	
あなたのプログラムに対する批判・反対意見: Objections To Your Program:		追加情報: Extra Information:	

誰:あなたのアバターは？ WHO: Who is your Avatar..?			
名前 NAME 一人選んでください Choose ONE person...		情報元 SOURCES OF INFORMATION どこで情報を得るのか？ Where do they learn..?	
性別 Sex	女性	書籍 Books	食べて祈って恋して／17歳のカルテ(原作本)／アルケミスト
年齢 Age	40～50代	雑誌 Magazines	ベターホーム＆ガーデン(園芸＆家づくりの雑誌)／O(オー)(女性向け情報誌)
職業 Occupation	不動産業者	ブログ Blogs	オプラ(女性向け総合情報ブログサイト)／ドクターフィル(心理学コラム＆ポータルサイト)
年収 Annual Income	合計 20万ドル	ウェブサイト Websites	ラグジュアリ・トラベル・ママ(トラベルジャーナリストによるライフスタイルブログ)
配偶者の有無 Marital Status	配偶者有	展示会・カンファレンス Conferences	ザ・ホームショウ(住宅・インテリア展示会)
子供(達)の数と年齢 # / Age of Children	2名:17歳・14歳	指導者・尊敬する人 Gurus	オプラ・ウィンフリー(アメリカの女優兼司会者)
場所 Location	メルボルン郊外	その他 Other	エレンの部屋・マスターシェフ(海外版料理の鉄人)・オーストラリアズ・ゴット・タレント(公開オーディション番組)
反対意見 OBJECTIONS 言い訳は？ What's their excuse..?		その他の情報 EXTRA INFORMATION 他にどのようなことを知っているか What else do you know about them..?	
あなたのプログラムに対する批判・反対意見: Objections To Your Program: • 時間がない • お金がない • ほかの活動で忙しい • 前に試したことがある • 私にはできない／私のためにならない		追加情報: Extra Information: • 以前は健康で、引き締まっていた • テイクアウトか外食を毎晩している • コーヒーを飲む	

何故：あなたのアバターの理由は？
WHY: What is your Avatar's reason why..?

フラストレーション
FRUSTRATIONS
フラストレーションの理由は？
What's bothering them right now..?

具体的にどのような問題を抱えているか？
What problems do they have right now? Be specific.

悪夢
NIGHTMARES
未来のことで、どのような恐怖を感じているか
What do they fear will happen to them in the future..?

今から5・10・20年後、行動を変えないとどのようなことが起きてしまうのか。
What will happen 5 / 10 / 20 years from now if they don't change their behaviour..?

解決策
SOLUTIONS
どのような支援が今すぐ必要なのか？
What do they need help with right now..?

今すぐ直すために、何に対して100ドル支払うだろうか。
What would they pay \$100 for to fix immediately..?

夢
DREAMS
将来の願望・希望は？
What are their aspirations for the future..?

何故いまの状況を変えたいとおもっているのか？
Why do they want to change their current situation..?

何故：あなたのアバターの理由は？（例）
WHY: What is your Avatar's reason why..? (EG)

フラストレーション
FRUSTRATIONS
フラストレーションの理由は？
What's bothering them right now..?

具体的にどのような問題を抱えているか？
What problems do they have right now? Be specific.

- 運動する時間がない
- 栄養のある食事を作る時間がない
- 座りっぱなし
- 腿が太くなってきている
- お尻が垂れてきている
- おなかがズボンの上からはみ出している
- 腕の筋肉が垂れて「ふりそで」になっている
- 以前より2号、上の服のサイズでも大きい。
- 今の自身の見た目がキライ。
- 外出、他人との交流が嫌いになった。

悪夢
NIGHTMARES
未来のことで、どのような恐怖を感じているか
What do they fear will happen to them in the future..?

今から5・10・20年後、行動を変えないとどのようなことが起きてしまうのか。
What will happen 5 / 10 / 20 years from now if they don't change their behaviour..?

- 兄・母・父・姐・おじ・祖父・祖母のようになってしまう・・・など
- 心臓の問題
- 高血圧
- 糖尿病
- 子供の成長を見ることができない
- 子供・孫のために生き続けることができない(亡くなってしまう)
- 精神疾患
- 夫が自分に興味を持たなくなる、魅力を感じなくなる
- 離婚
- 疲れきっている

解決策
SOLUTIONS
どのような支援が今すぐ必要なのか？
What do they need help with right now..?

今すぐ直すために、何に対して100ドル支払うだろうか。
What would they pay \$100 for to fix immediately..?

- 娘の結婚式用の「あのドレス」を着れるようになるため
- 尻・腿を引き締めるため
- おなかを引き締める
- 服を2サイズ落とす
- 5キロ(10ポンド)落とす
- 5分で調理できる栄養満点な料理5品
- 7つの手軽にできる運動

夢
DREAMS
将来の願望・希望は？
What are their aspirations for the future..?

何故いまの状況を変えたいとおもっているのか？
Why do they want to change their current situation..?

- 理想体型にまたなるため
- 心地よい生活をするため
- 素晴らしい人生を謳歌する元氣を得る
- 家族のためにいること
- 自信を回復する
- 夫が、出会ったころのように接してくれること

語りかける: あなたのアバターに話しかけよう SPEAK: Speak to your Avatar		
1 分間のフック ONE MINUTE HOOK 「分かっている」ということを見せよう Show that you “get it”		
あなたはすべてを持っている... You have it all...	しかし(一時的な改善)、(夢・目標)を失おうとしている。But by (Temporary Fixes) you are losing out on your (Dreams)	
しかし...のように感じる(痛み) But it feels like... (pains)	安心を与える&解決策を紹介する Reassure & introduce solution	
いろいろと試しました...(一時的な改善) You’ve tried... (temporary fixes)	アバターに語り、大きな約束(保障)をする Speak to Avatar & make massive promise	
そして夜も眠れない理由は...(悪夢) And it keeps you up at night because... (nightmares)	アバターを認める Validate Avatar	
夢が実現する日は...(夢) You dream of the day when.. (dreams)	行動を促す Call to action	
私たちは支援します WE HELP... アバター→形容詞 Adjective → Avatar	達成する ACHIEVE... 大きな約束 Massive promise	...によって BY... あなたのサービス Your service
例: スーパーママを支援します eg “We help Super Mums...”	例: 理想の体型に eg “Get the body of their dreams..”	例: 美しく強い女性になるために eg “By helping them become the powerful women they truly are..”
10秒のサウンドバイト TEN SECOND SOUNDBITE 10秒以内で何をするかの説明 What you do.. in 10 seconds or less..	私たちはスーパーママたちが理想の体型に、本来の美しくカッコ良い姿を達成するのを支援しています。 “We help Super Mums get the body of their dreams by helping them become the kickass women they truly are..”	

語りかける:あなたのアバターに話しかけよう(例) SPEAK: Speak to your Avatar (EG)		
1分間のフック ONE MINUTE HOOK 「分かっている」ということを見せよう Show that you “get it”		
あなたはすべてを持っている... You have it all... 理想の男性・家・車・子供たち・キャリア・庭・住所...すべてを持っています		しかし(一時的な改善)、(夢・目標)を失おうとしている。But by (Temporary Fixes) you are losing out on your (Dreams) しかし、夫・子供・キャリアを優先して、「簡単な解決法」を延々と探し続けているため理想の体型を手に入れるチャンスを失っている。
しかし...のように感じる(痛み) But it feels like... (pains) だけど、あのドレスを最後に着れたのは、子供たちと遊ぶ元気があったのは随分前のように感じ、どこでどう間違えたかのように思う...		安心を与える&解決策を紹介する Reassure & introduce solution しかしあなたのせいではありません、そしてあなたは独りではありません。
いろいろと試しました...(一時的な改善) You’ve tried... (temporary fixes) アトキンズ・アクアビックス・ヨガ・アブロッカー・ニュートリブレット・ボウ・フレックス・グリーンスムージーなど、いろいろ試したけどどれも効果がない...		アバターに語り、大きな約束(保障)をする Speak to Avatar & make massive promise あなたのようなママのために設計されています。スーパーフィット・スーパーママで理想を実現できます。理想のカラダ・エネルギーと自信を持つことができます。
そして夜も眠れない理由は...(悪夢) And it keeps you up at night because... (nightmares) 夫が愛想を尽かしてしまうことや、高血圧・糖尿病などの病気のために子供たちと一緒にいられなくなってしまう恐怖...		アバターを認める Validate Avatar だけど、強く、愛情が深く、優しい母であるあなたは理想を達成できるのです。
夢が実現する日は...(夢) You dream of the day when.. (dreams) あなたは、再びドレスを着れるようになり、子供たちと遊ぶ元気があり、夫が出会ったところと同じように接してくれる日を夢見ます。		行動を促す Call to action 無料のスーパーフィット・スーパーママプランセッションを予約するため、以下のリンクを今すぐクリック！
私たちは支援します WE HELP... アバター→形容詞 Adjective → Avatar	達成する ACHIEVE... 大きな約束 Massive promise	...によって BY... あなたのサービス Your service
例:スーパーママを支援します eg “We help Super Mums...”	例:理想の体型に eg “Get the body of their dreams..”	例:美しく強い女性になるために eg “By helping them become the powerful women they truly are..”
10秒のサウンドバイト TEN SECOND SOUNDBITE 10秒以内で何をするかの説明 What you do.. in 10 seconds or less..	私たちはスーパーママたちが理想の体型に、本来の美しくカッコ良い姿を達成するのを支援しています。 “We help Super Mums get the body of their dreams by helping them become the kickass women they truly are..”	



How

どうやって助きたい？
コンテンツ

Soul Marketing Bootcamp

基礎: ビジネスのフレームワークを構築する YOUR FOUNDATIONS: Create your business framework

何故？
WHY?

どうしてあなたと仕事をしたいと思うのか？
Why would someone want to work with you..?

どのように？ どうやって？
WHAT & HOW?

何を知る必要があるか？ どのように達成できるか？
WHAT do they need to know..? HOW can the achieve it..?

5～10分間、クライアントが自身の人生で達成したい、具体的で、理解できて、
分かりやすい結果をリストアップしてください。
Spend 5-10 minutes listing SPECIFIC, TANGIBLE & CONCRETE outcomes that your clients want in their lives

5～10分間「何」(原理・コンセプト・マインドセットなど)と「どうやって」(ツール・
方法・トレーニング・方式)をリストアップしてください。
Spend 5-10 minutes listing the “WHAT’S” (principles, concepts, mindsets etc) and the “HOW’S” (tools,
methods, trainings, formulas etc)

スーパーフィット・スーパーマム: 例
Superfit Supermum's example:

- 腿を引き締める
Tighten their thighs
- おなかを引っ込める
Flatten their stomach
- お尻を引き締める
Lift their booty
- 腕を引き締めて「ふりそで」をとる
Get rid of tuck shop lady arms
- ウエストを補足する
Trim inches off their waist
- 割れた腹筋
Get a six pack
- もっと元気になる
To have more energy
- 自分を好きになる
To feel good about themselves
- 自身を持つ
To be absolutely confident
- 強い女性になる
To be a powerful woman
- 健康を取り戻す
To be healthy again
- 自分のために何かをする
To do something for themselves
- 服のサイズを二つ落とす
To drop 2 dress sizes
- 5キロ痩せる
To lose 5 kgs
- 娘の結婚式のためのドレスを着れるようになる
To fit into that dress for their daughters wedding
- 夫に若いころと同じように接して貰えるようになる
To have her husband look at her the way that he used to
- 若い子たちに危機感を覚えなくなる
To not feel threatened by younger women
- 理想の体を達成する
To get the body of their dreams

スーパーフィット・スーパーマム: 例
SuperFit SuperMom's example:

- 各々の理由知る
Finding their reason why
- 目標を設定する
Goal setting
- 簡単＆栄養満点な料理
Nutritious meals that are easy to cook
- 外食時に食べられるヘルシーな食事
Healthy alternatives when eating out
- 運動プログラム
Exercise program
- 責任とモチベーション
Accountability & Motivation
- タイムマネージメント
Time management
- 自信・自己の概念・自尊心
Self concept / esteem
- フレンドリーな「活」をいれる
A friendly “kick up the a\$\$”
- サポート＆コミュニティ
Support & Community
- 「内なる声」を打破
Conquering the “Little Voice”
- 自分自身を疑う声・不安・恐怖を乗り越える
Getting over self doubts, anxieties, fears etc
- 規律
Discipline
- 達成したい目標の設定
Having an outcome they want to work towards achieving
- 1週間の献立を計画できるようにする
Being able to plan their meals for the week
- エクササイズに入りこみ、エネルギーとテンションを高める。
Being able to fit in exercise to increase energy and mood levels
- 断念してしまわないようにする
Not “falling off the wagon”
- 近づけず、行わず
Getting it of and keeping it off

基礎: ビジネスのフレームワークを構築する YOUR FOUNDATIONS: Create your business framework

除去 & 精査 REMOVE & REFINE 重要なものは...? What are the essentials..?

フレームワークの構築 CREATE FRAMEWORK あなたのモデルは...? What is your model..?

先ほどのリストから、コースの基礎に必要なものだけを選択してください。
Select only the ESSENTIALS from the previous list to create the foundation of your course.

カテゴリーが、トレーニングの順番として一番しっくりくる順番に、時系列順に並べてください。また、必要があれば名前を変えたり、修飾してください。
Order your categories the way that makes most sense chronologically for your trainings and spruce up their names if necessary.

スーパーフィット・スーパーママの例:
Superfit Supermum's example:

- 1週間の献立を考えられるようになる
Being able to plan their meals for the week
- エクササイズに入り込んで、エネルギーとテンションが高まること。
Being able to fit in exercise to increase energy and mood levels
- 規律をもって行動し、必要なときに必要な行動ができること
Discipline to do what they are meant to do when they are meant to do it
- すべき、十分な理由があること。
Having a big enough reason why
- 頑張っ達成したい結果・目標があること
Having an outcome they want to work towards achieving
- 断念しないこと
Not "falling off the wagon"
- 近づけず、行わず
Getting it off and keeping it off

スーパーフィット・スーパーママの例:
SuperFit SuperMom's example:

1. 意識 → エートス (精神)
Mindset → ETHOS
2. 食生活 → 食べ方
Diet → EATING
3. 運動
Exercise
4. 意識 → 楽しさ
Accountability - ENJOYMENT

次にA地点・B地点を作ってください。各項目での非情な現実と、実現したい夢は何でしょうか。
Now create a Point A and a Point B for each of your Foundations. What is their painful reality and what is their dream outcome when they master each area?

このリストから、クライアントが努力しないといけない、最重要な要素を考え出してください。(3~7つが理想です)
From this list work out the major areas that your clients need to work on to get results (3-7 is ideal)

スーパーフィット・スーパーママ例:
Superfit Supermum's example:

1. 食生活
Diet
2. 運動
Exercise
3. 責任感・やりとげること
Accountability
4. 意識・マインドセット
Mindset

スーパーフィット・スーパーママ例:
Superfit Supermum's example:

エートス: 「無力」から「強い」
ETHOS - From Helpless To Powerful

食べ方: 「まずそう」から「おいしそう」(または「時間がかかる」から「楽」、または「有害」から「滋味溢れる」)
EATING - From Yucky To Yummy
(or From Time Consuming To Effortless; or From Detrimental To Nourishing)

運動: 「苦痛」から「快楽」
EXERCISE - From Agony To Ecstasy

楽しさ: 「無益」から「楽しい」
ENJOYMENT - From Futile To Effortless

あなたのプログラム：良い結果で終わるコースを作る
YOUR PROGRAM: Create your high end course

結果
OUTCOME

受講者からどのような結果を望むか・・・？
What outcomes do you want for your students...?

もし何でもできるとしたら、どのような結果を受講者に臨みますか？
If you could do everything possible, what results would you want them to have?
時間軸を考えてください： 6・8・10・12週刊など
Decide on a time frame — 6,8,10,12 weeks etc.

スーパーフィット・スーパーママ例：
Superfit Supermum's example:

私は彼女たちに：
I want them to:

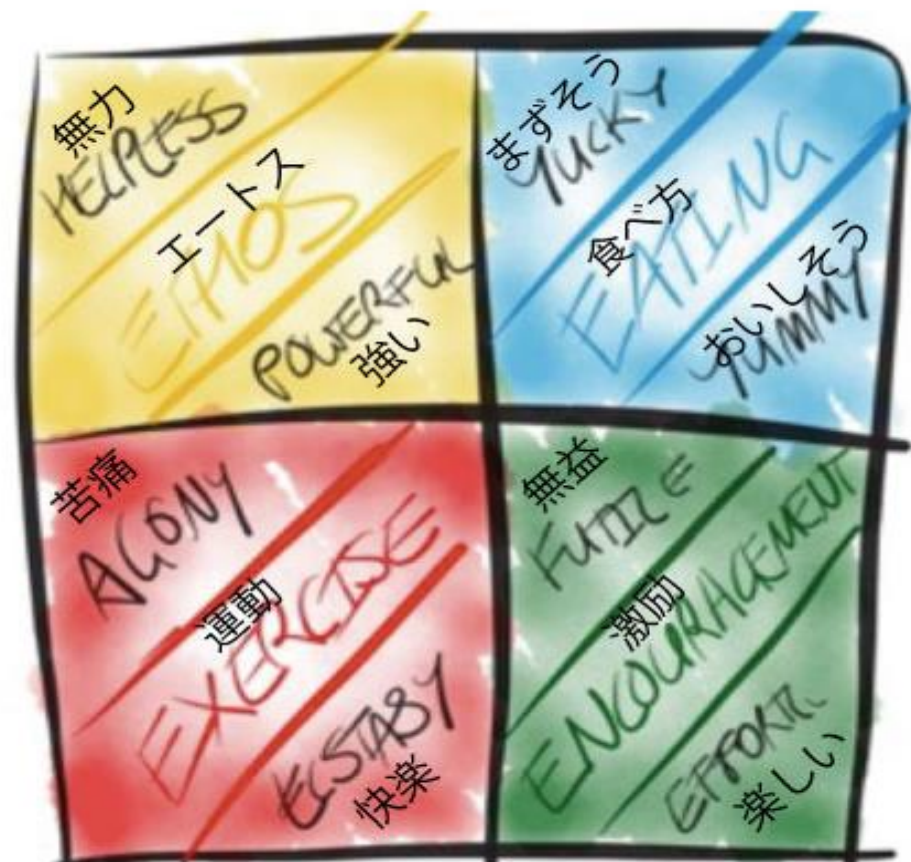
- もっと元気になってほしい
Have more energy
- 運動と食生活を規律をもって、管理してほしい
Be disciplined about diet and exercise
- 強い自信を持って欲しい
Be absolutely confident
- 自分を好きになってほしい
To feel good about themselves
- 理想の体型を手に入れてほしい
Have the body of their dreams

期間：8週間
Time Frame: 8 Weeks

モデル
MODEL

何を知る必要があるか？どのように達成するか？
WHAT do they need to know..? HOW can the achieve it..?

コースの中で、3～7つ、集中したい最重要な要素は何ですか？以下の形から基礎のイメージに一番近いのを使用してください。
What are the 3-7 core aspects of your Course that you want to focus on? Use the shape that best fits the Foundations:



あなたのプログラム：良い結果で終わるコースを作る
YOUR PROGRAM: Create your high end course

プログラム内訳
PROGRAM BREAKDOWN
受講者は何を学ぶのか？
What will your students be learning?

	週1 Week 1	週2 Week 2	週3 Week 3	週4 Week 4
コマ MODULE				
月 Monday				
火 Tuesday				
水 Wednesday				
木 Thursday				
金 Friday				
土 Saturday				
日 Sunday				

あなたのプログラム：良い結果で終わるコースを作る
YOUR PROGRAM: Create your high end course

プログラム内訳
PROGRAM BREAKDOWN
受講者は何を学ぶのか？
What will your students be learning?

	週5 Week 5	週6 Week 6	週7 Week 7	週8 Week 8
コマ MODULE				
月 Monday				
火 Tuesday				
水 Wednesday				
木 Thursday				
金 Friday				
土 Saturday				
日 Sunday				

あなたのプログラム: 良い結果で終わるコースを作る
YOUR PROGRAM: Create your high end course

プログラム内訳
PROGRAM BREAKDOWN
受講者は何を学ぶのか？
What will your students be learning?

	週9 Week 9	週10 Week 10	週11 Week 11	週12 Week 12
コマ MODULE				
月 Monday				
火 Tuesday				
水 Wednesday				
木 Thursday				
金 Friday				
土 Saturday				
日 Sunday				

あなたのプログラム: 良い結果で終わるコースを作る (例)
YOUR PROGRAM: Create your high end course (EG)

プログラム内訳
PROGRAM BREAKDOWN
受講者は何を学ぶのか?
What will your students be learning?

	週1 Week 1	週2 Week 2	週3 Week 3	週4 Week 4
コマ MODULE	エトス	食べ方	運動	楽しさ
月 Monday	責任	何を食べるべきか	エクササイズ1:ウォーミングアップ	ワークアウト ルーチン1／食事プラン／日記
火 Tuesday	悪習慣を止める	何を食べないべきか	エクササイズ2:体幹	ワークアウト ルーチン2／食事プラン／日記
水 Wednesday	他人の要望の前に自分の健康を優先	栄養満点の食事を作る	エクササイズ3:腕	ワークアウト ルーチン3／食事プラン／日記
木 Thursday	目標設定	外食をするときにどうやって健康に食べるか	エクササイズ4:脚	ワークアウト ルーチン4／食事プラン／日記
金 Friday	日記を作る	食生活の維持	エクササイズ5:背中	ワークアウト ルーチン5／食事プラン／日記
土 Saturday	墮落しない方法	不健康な食べ物の置き換え方	エクササイズ6:ストレッチ	体重測定
日 Sunday	支援／コミュニティのサポート	食事計画の準備	エクササイズ7:有酸素運動	報告／コーチング・コール

Soul Marketing Bootcamp

あなたのプログラム：良い結果で終わるコースを作る（例）
YOUR PROGRAM: Create your high end course (EG)

プログラム内訳
PROGRAM BREAKDOWN
受講者は何を学ぶのか？
What will your students be learning?

	週5 Week 5	週6 Week 6	週7 Week 7	週8 Week 8
コマ MODULE	楽しさ	楽しさ	楽しさ	楽しさ
月 Monday	ワークアウト ルーチン6／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン11／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン16／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン21／食事プラン／日記
火 Tuesday	ワークアウト ルーチン7／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン12／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン17／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン22／食事プラン／日記
水 Wednesday	ワークアウト ルーチン8／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン13／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン18／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン23／食事プラン／日記
木 Thursday	ワークアウト ルーチン9／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン14／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン19／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン24／食事プラン／日記
金 Friday	ワークアウト ルーチン10／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン15／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン20／食事プラン／日記	ワークアウト ルーチン25／食事プラン／日記
土 Saturday	体重測定	体重測定	体重測定	体重測定
日 Sunday	報告／コーチング・コール	報告／コーチング・コール	報告／コーチング・コール	報告／コーチング・コール

Soul Marketing Bootcamp