

- ・市内のアットホームで小さな介護施設で指ヨガのボランティアを開始
- ・近所の岩盤浴に交渉の上スペースをお借りして「岩盤ヨガ教室」スタート
- ・個人事業「Lakshmiyoga」として活動開始の年



- 写真左
- 初めての手作りチラシ！自宅のプリンターで
- 何百枚と印刷しポストイングしました！
- 写真右
- こちらは初めての名刺。
- お渡しする機会も少ない時期でした。

- 出張型レッスンの開始
※岩盤浴のリニューアルにつき2ヶ月ほど教室もお休みに
それを機に出張型でレッスンを始めると需要が見え定着する



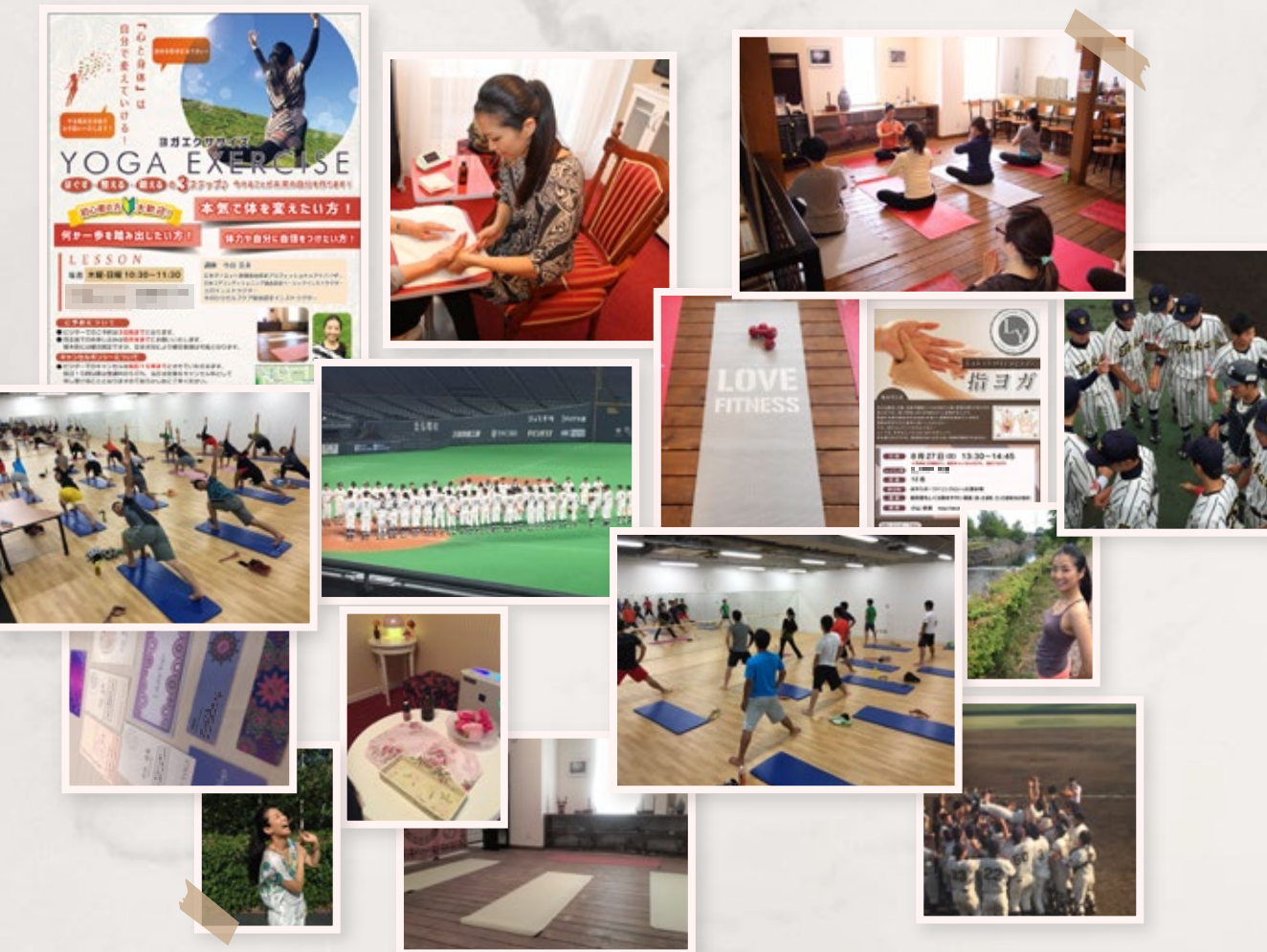
この時期唯一の写真。

介護施設での指ヨガボランティアの様子が知らぬ間に記事に載る。

これが某企業の経営者の目に留まり、その後お仕事で長く関わることになる。

(当時は「勝手に写真を載せた！」と少々抗議をしました・・・(笑))

- ・ 動く年
- ・ 新たにコンディショニング、エクササイズ、トレーニング系レッスンに加え、指ヨガ
- ・ 教室開設やセミナーも開始
- ・ この年から一般企業の福利厚生レッスンやアスリート、教育機関での講習、医療法人、社会福祉法人との契約が増え、活動範囲が大幅に広がる



チャレンジの機会を次々に頂き緊張、緊張、緊張の連続！特に緊張したのは、普段10名ほど対象で行っていた指ヨガセミナーを260名対象での依頼。喉が震えました！

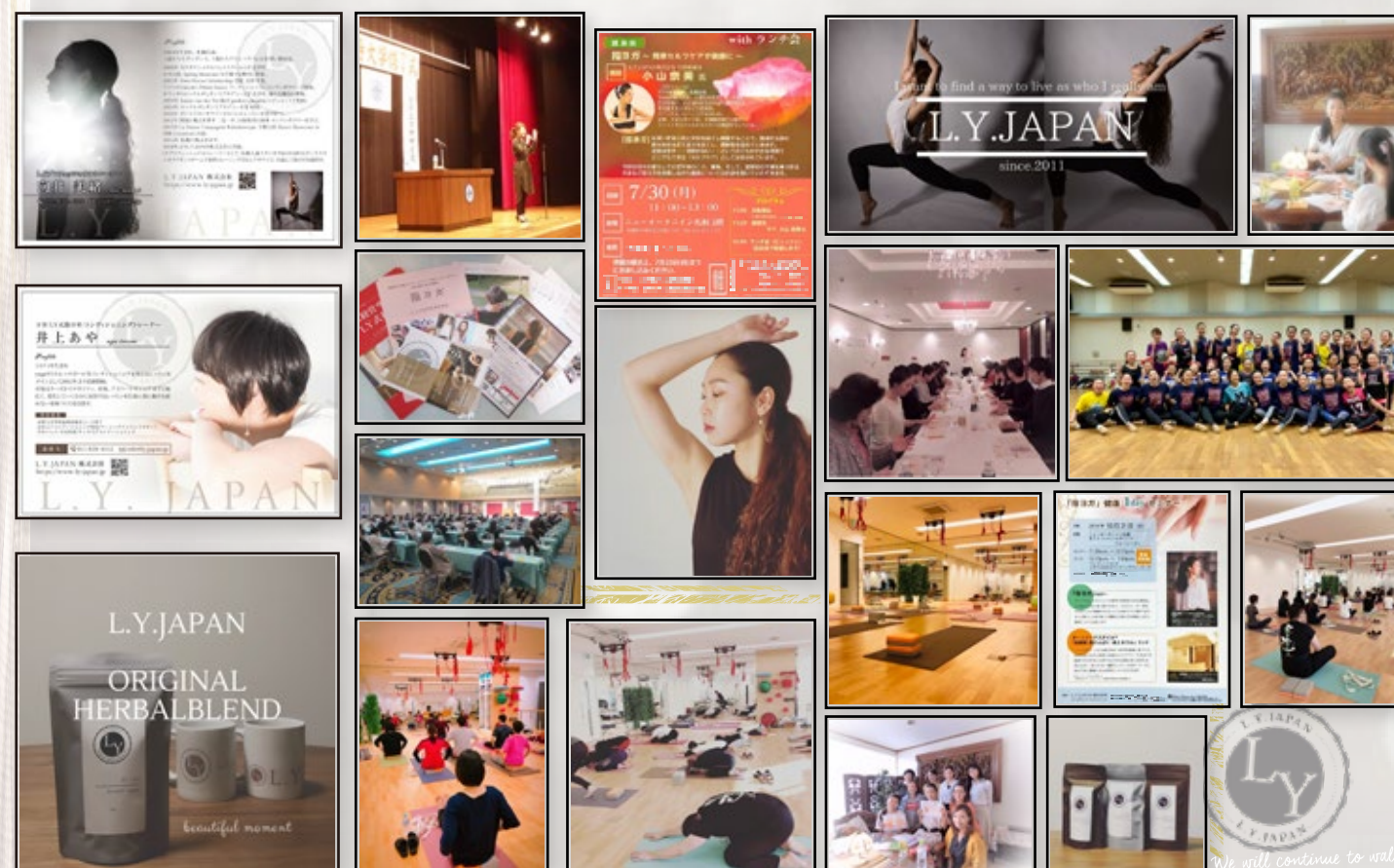
- ・WSやイベント企画運営も精力的に取り組む
- ・米国NLPを学びプラクティショナー資格取得
- ・インストラクターへ向けのアドバイザー本格始動
- ・健康経営の概念から企業の従業員に加え「経営者向けパーソナル」にも力を入れ始める



活動の幅が広がるごとに自分自身の本質に触れたいくなりふと目に留まった米国NLPを学びに行ったのですが、これが仕事や物事への取り組み、考え方に大きく影響するとは当時思っていませんでした！
(このスクールではニックネームを自分でつけるのですが、私は相撲好きなことから「親方」としました)

(このスクールではニックネームを自分でつけるのですが、私は相撲好きなことから「親方」としました)

- ・ L.Y.JAPAN株式会社設立
- ・ LY式エクササイズ(向井 美緒)スタート
- ・ 運動×栄養セミナーシリーズ定期開催
- ・ LY.BASIC YOGA(井上 あや)スタート
- ・ LYオリジナルYOGAプロップス制作・販売
- ・ LYオリジナルブレンドハーブティ発売開始
- ・ YOGA養成スタート



今まで1人での活動だったものからそれぞれのプロに力を発揮してもらえる環境へ。時折各々のレッスンをみるのですが、とにかくプロフェッショナルさがカッコいい！！（笑）

2020年～は法人
化3年目というこ
とで1・2年目で気づ
いた改善点を洗い
出し迷わず変化する
環境へ！