

あなたは
どのタイプ？



4つのタイプ別

小さな積み重ねが大きな成果に！

時間割

スクール生専用の時間割が登場！！

あなたにピッタリの受講習慣は、どれでしょう？

あなたの生活リズムに合ったスケジュールを

4つのタイプから選びましょう！

また、「スクール生に聞いた、おススメの受講法」も公開。

自分に合った習慣を取り入れてみましょう！

《4つのタイプ》

A

朝
集中タイプ

B

平日の昼
集中タイプ

C

土日
集中タイプ

D

3カ月で
基礎を作る

日中お仕事を
している方におススメ!



A：朝集中型



	月	火	水	木	金	土	日					
5	バランスライフ365を聴く (5分) EP 朝のセットアップを聴く (5分)											
9	通勤中に セミナーを音声で聴く (1日約15分) 例えば TOS 5話分/週					FeelingNow (10分) 朝シェア会参加 (45分)	朝の準備をしながら EPを聴く (8分)					
12	お仕事 					家事をしながらセミナーを音声で聴く (20分)						
15						移動中に聴く♪					友人とランチ	
18						仕事や外食後の帰宅中に 新しいEPを聴く (4分)					新しいEPを聴く (4分)	
21	EP (エンパワーメントサロン)		1日を振り返る質問を聴く (15分)		《聴きながら、ノートや手帳に書くのがおすすめです》							
24								月に2度は、週末自宅で最新セミナーをオンライン受講				

※ EP：エンパワーメントサロン ※Feeling Nowは、プレミアム・オンラインコースのみ

1ヶ月に見れる映像内容



受講時間数



バランスライフ365	31本分
エンパワーメントサロン	13本分
朝のセットアップ、夜の振り返り	毎日5分+20分
Feeling Now	4本分
Web受講TOS (1~18話)	1セミナー分
Web受講IES (1~11話)	1セミナー分
Web受講IAS(1~14話:全32話)	1セミナーの半分

1日平均 (平日の平均) **77分/日** (51分/日)

1週間平均 **8.9時間/週**

1ヶ月合計 **39.9時間/月**

仕事をしていても、「ながら受講」で、1ヶ月でこれだけの学びを得ることができます!

TOSを (6.5時間)、6日で 楽々視聴し終えることができるペースです

主婦の方におススメ!



B: 平日昼集中タイプ



	月	火	水	木	金	土	日
5	バランスライフ365を聴く (5分) EP 朝のセットアップを聴く (5分)					朝の準備・弁当作りなどをしながら	
9	家事・昼の準備・買い物などをしながら					朝シェア会参加 (45分)	朝の準備をしながら EPを聴く (8分)
12	セミナーを音声で聴く (1日15分×2話) 例えは TOS10話分/週					移動しながら FeelingNow (10分)	
15	お昼ごはん					友人とランチ	月に1度は、週末自宅で最新セミナーをオンライン受講
18	新しいEPを聴く (4分)	夕食の準備をしながら			新しいEPを聴く (4分)	土曜日は家族で外出! 来週日曜は、家族との時間!	
21	EP (エンパワーメントサロン) 1日を振り返る質問を聴くを聴く (15分) 《聴きながら、ノートや手帳に書くのがおすすめです》						
24	※ EP: エンパワーメントサロン ※Feeling Nowは、プレミアム・オンラインコースのみ						

1ヶ月に見れる映像内容



受講時間数



バランスライフ365	31本分
エンパワーメントサロン	13本分
朝のセットアップ、夜の振り返り	毎日5分+20分
Feeling Now	4本分
Web受講TOS (1~18話)	1セミナー分
Web受講IES (1~11話)	1セミナー分
Web受講IAS (1~14話:全32話)	1セミナーの半分

1日平均 (平日の平均)	76分/日 (59分/日)
1週間平均	8.9時間/週
1ヶ月合計	39.5時間/月

家事や育児があっても、「ながら受講」で、1ヶ月でこれだけの学びを得ることができます!

TOSを (6.5時間)、2週間で視聴し終えることができるペースです

平日は
忙しい方に
おススメ!



C: 土日集中型



※ EP: エンパワーメントサロン

※Feeling Nowは、プレミアム・オンラインコースのみ

1ヶ月に見れる映像内容



受講時間数



バランスライフ365	31本分
エンパワーメントサロン	13本分
朝のセットアップ、夜の振り返り	毎日5分+20分
Feeling Now	4本分
Web受講TOS (1話~18話)	1セミナー分
Web受講IES (1話~11話)	1セミナー分
セミナーの対面受講又はオンライン受講	1日

1日平均 (平日の平均)	48分/日 (35分/日)
1週間平均	5.6時間/週
1ヶ月合計	24.9時間/月

忙しくても、日々の「ながら受講」の積み重ねで、
沢山の学びを得られます!

TOSを (6.5時間)、6日で 楽々視聴し終えることができるペースです



初心者向け！
新しい学びを
毎日30分ずつ！

D：3カ月で基礎を作る

	月	火	水	木	金	土	日
5	朝の準備・弁当作りなどをしながら バランスライフ365を聴く(5分) EP 朝のセットアップを聴く(5分)						
9	セミナーを音声で聴く(約15分)	仕事への通勤中や家事をしながら セミナーを音声で聴く(約15分)			セミナーを音声で聴く(約15分)	朝シェア会参加(45分)	FeelingNow(10分)
12	お昼ごはん		移動中にEPを聴く(8分)		友人とランチ		
15	仕事や夕食の準備・家事・育児など						
18	仕事や外食後の帰宅中や家事をしながら 新しいEPを聴く(4分) セミナーを音声で聴く(15分) 新しいEPを聴く(4分)						
21	EP(エンパワーメントサロン) 1日を振り返る質問を聴く(15分) 《聴きながら、ノートや手帳に書くのがおすすめです》						
24	月に1度は、週末自宅で最新セミナーをオンライン受講						

※ EP:エンパワーメントサロン ※Feeling Nowは、プレミアム・オンラインコースのみ

1ヶ月に見れる映像内容

バランスライフ365	31本分
エンパワーメントサロン	13本分
朝のセットアップ、夜の振り返り	毎日5分+20分
Feeling Now	4本分
Web受講TOS(1~18話)	1セミナー分
Web受講IAS(1~23話:全32話)	1セミナーの半分

受講時間数

1日平均 (平日の平均)	59分/日 (45分/日)
1週間平均	6.8時間/週
1ヶ月合計	30.7時間/月

原則
TOS

お金
IES

コミュニ
ケーション
CPS

イメージカ
・時間
IAS

リーダ
シップ
SLS

3ヶ月でセミナーを一巡することができるペース！

TOSを(6.5時間)、3週間で視聴し終えることができるペースです

スクール生に
聞いた！

おすすめの受講法

あなたに合う受講法は？

日常編

☑運動しながら



☑運転中に聴く



☑お風呂で



誰にも邪魔されず
集中できる！
裸だからか、素直に
学びを受け取れる！

- ☑ストレッチしながら見る
- ☑移動時間にスマホで動画を見て学ぶ
- ☑朝、散歩をしながら音声のみ聴いて学ぶ など

主婦編

☑皿洗い中に



☑子供の習い事の
待ち時間



☑朝食を作りながら



- ☑洗濯物たたみ&干し中に聴いて学ぶ
- ☑朝起きて顔を洗いながら聴いて学ぶ
- ☑子供に学んだことをシェアする
- ☑朝食を作りながら、セットアップに活用する など

仕事編

☑通勤の時の
電車で聴く



☑仕事の
休憩時に学ぶ



☑職場で「イラっ」
とした時に視聴



- ☑仕事前の5分でまずはバランス365
- ☑仕事後に自宅で夕食作りながら視聴
- ☑職場の上司や部下との
コミュニケーションで即実践 など

先生の場合



☑仕事で学生たちに
シェアする

アウトプット編

☑Facebookやブログで
シェアする



☑振り返り会やシェア会
などの機会を活用する



- ☑気づいたことを日記に残す
- ☑学んだことを、習い事の友人にシェアする
- ☑気付いたことや言葉を、スマホにメモする
- ☑できるだけコンパクトに、
意識に残ったことをA4用紙1枚にまとめる

おすすめの行動

- ☑学ぶ時間を
手帳に書き込む



- ☑その週や月に、
テーマをもって取り組む

- ☑自分の課題が
見つかったときに
バランスライフ365を
見直す

- ☑とにかく
何度も視聴する



- ☑時間を有効に
使うため、
倍速で視聴する

- ☑気付いたこと・
学んだことを
すぐ振り返られるよう
リストを保存しておく

- ☑「バランスライフ365」を
毎日ノートに書き留める

電車通勤往復に
必ず動画を
倍速で2、3本は見る



- ☑とにかく、
気になった動画は
片っ端から見！
難しく考えない！

最大限に活用

- ☑徹底的に
理解する



毎日、「バランスライフ365」を
聴いて文字おこしをしています。

文字に起こすと、
いかにマスターコーチが理論的に話
されているかがわかります。
それをアウトプットします。

また、家族や職場の方に、
必要なメッセージがあると感じたら、
バランスライフ365の学びを使って
伝えます。

- ☑潜在意識に
入れる



朝起きてすぐ視聴します。
また、動画を見ながら、
自分の理想の未来を
ノートに書いてます。

半分頭が眠っているときや、
リラックスしているときに見て、
自分の潜在意識に落とします。
それを繰り返していたからか、
ふと思い描いたビジョンが
現実と空想との区別が
つかないくらい明確に
湧き出るようになりました。

- ☑自分に
落とし込む



朝、駅に向かいながら
「バランスライフ365」を
視聴しています。
また、
動画で高橋マスターコーチが
話していることを復唱します。

その後、
自分事に置き換えて
アウトプットします。
最後にアイデアを
まとめます。

スクール生や
社員の...

朝の習慣

あなたに合う朝の習慣は？

スクール生Kさんの習慣

ベシックスクール生
コーチングスクール生
ビジネススクール生

6:00

起床
歯磨き

白湯の準備をしながら

バランスライフ
365を見る

6:10

ゆっくりと
白湯を飲む

洗顔・
身支度をしながら

コーチングスクール
の音声を聴く

6:30

自分の好きな音楽を聞きながら
ストレッチ開始！

エンパワーメントサロン
「理想の1日を送る
ためのセットアップ」
(5分)を聴く

6:45

プロテインを
飲む

手帳で計画を確認する

7:15

社員Nの習慣

5:00

起床
体温を測る
めい想

バランスライフ365
を見る

5:30

洗顔・身支度をしながら

ラジオ体操

いざ出勤！

歩きながら
音声を聴く

6:00

コンパスシートをみて
感謝を思い出す

6:30

計画を立てる
→1日の計画
→今日の目標の中から、
優先順位TOP3を決める！

手帳で
計画を確認する

7:00