

# ヨガの神髄を伝え 皆が幸せになれるコミュニティ



第9期生(平成28年度修了)

屋号 本厚木ヨガ教室  
Ramjhula(ラムジュラー)

創業日 平成28年12月1日

創業時の年齢 39歳

所在地 厚木市中町2-12-3  
越智第1ビル3階

電話番号 046-240-6065

事業内容 ヨガ教室

いちのせ ゆり  
一之瀬 有理 さん

一之瀬有理さんは、インド人の知人の勧めでヨガの本場インドで修業し、帰国後はヨガの神髄を多くの方に広めるため、公共の貸施設からヨガ教室を始められたそうです。今では、中町にスタジオを持ち、関わる多くの方が幸せになれるようなコミュニティを目指して活動されています。

まで含めたヨガの神髄を教えたいと考えています。

## ヨガの神髄を伝えたい

私は、ヨガ教室を運営しています。インストラクターは、信頼する友人や尊敬する諸先輩方をお願いしています。レッスンは体を動かすアーサナ、ヨガ哲学、瞑想、ダンス等があります。ヨガは単に体を動かすためのものではありません。大手のスポーツジムでは表現できないような、インド医学や哲学、瞑想



## ヨガトリート

普段のレッスンの他に、ヨガトリートも行っています。夏には七沢でファスティング&ヨガ合宿を行いました。食事は市内企業のconvexさんとコラボしてジュースクレンジスを行うなど、参加した方は3キロくらい体重が落ちたようです。また、インドで行ったヨガトリートでは、ガンジス川でラフティングをしたり、山奥で天然の泥パックを体験するなど、参加された方はとても満足されていました。



## 夢をかなえるスクール

あつぎ起業スクールを受講して良かったことは、人脈が出来たことです。起業には講師からサポートしていただき、店舗の内装は同期の受講生に頼んで完成しました。

起業して苦勞もありますが、私は人に恵まれているお陰で大変だとは思っていません。先日、1周年記念パーティを開催しましたが、たくさんの仲間が集まってくれて、みんなの笑顔を見てるうちに、このためにここまでやってきたのだと思いました。

## みんなの幸せを第一に

大手スポーツジムで、ヨガインストラクターをしていた頃は、内容よりもビジネスとして成功することを求められたり、組織内の競争もありました。その頃の苦い思いがあり、私のヨガ教室ではみんなが幸せになれる場所を作りたいと考えています。

今後は、カフェや託児所を併設し、後輩を養成する場所であったり、セラピストが施術できる場を作りたいと思っています。インストラクターは自分のやりたいことを具現化し、生徒さんは自分の知識を高める。お店に来た皆さんが心地よく幸せになれるコミュニティを作っていきたいと思っています。

## 起業を目指す方へ

やりたいことを躊躇せずにやってみてください。分からなければ、周りの人に相談して、助けてもらってください。利己的だから色々心配してしまう、利他的に人を幸せにしたいと考えれば、成功して、自分の夢がかなうのではないのでしょうか。

