



カスタムクラス受講例  
<100日間で自分を変えたい>

**プロフィール：**

- ・30歳
- ・菜食に興味がある
- ・オランダ語を習得したい
- ・1日一食に興味がある
- ・数学を英語で教えられるようになりたい
- ・ジムに定期的に通いパワーリフティングのビッグ3を強化したい

**目標：**勉強と健康の習慣づけ

**期間：**100日

**コース：**カスタム（14回指導：週1ミーティング×14週間）

**金額：**80,000円

**入会後の流れ：**

**オンラインミーティングのスケジュール**

オンラインミーティングの日程を調整します。毎週同じ曜日・時間にミーティングを設定することで、自主学習とコーチングの安定したサイクルを確立します。

**初回カウンセリングと時間管理**

まずは初回カウンセリングを通じて、取り組みたい内容を整理します。複数ある場合は、実践しながら、一つ一つの要素の研究も並行して進めます。例えば、オランダ語の習得には超初級のA1レベルに到達するためにも100時間、A2レベル習得には200時間程度必要と言われているので、現実的に考えて100日間で到達できるゴール設定が必要です。また、菜食や1日一食に興味があっても急に食事を変えてしまうと体調を崩す恐れがあるため、カウンセリングを通して段階を調整します。

**教材の選定**

生徒の目標とスタート時のレベルなどに合わせて教材を選定します。

**宿題の割り当て**

合格に必要な練習量を日々の宿題に分割します。過度な負担をかけず、かつ潜在能力を最大限に発揮できるよう、バランスの取れた課題量を心がけます。毎週のオンラインミーティングで調整、問題点の発見と解決を行い、目標達成までサポートします。

**日割課題シートサンプル**

100日中	1日目	2日目	3日目	4日目	5日目
日付	3/23（日）	3/24（月）	3/25（火）	3/26（水）	3/27（木）
菜食+1日1食	13:00～21:00	13:00～21:00	13:00～21:00	14:00～20:00	14:00～20:00
数学（英語で）	数I-1	数I-1	数I-1	数I-1	数I-2
オランダ語	that構文	比較級	過去形	使役動詞	前置詞
ジム	デッドリフト			スクワット	
100日中	6日目	7日目	8日目	9日目	10日目
日付	3/28（金）	3/29（土）	3/30（日）	3/31（月）	4/1（火）
菜食+1日1食	14:00～20:00	15:00～20:00	15:00～20:00	15:00～20:00	16:00～20:00
数学（英語で）	数I-2	数I-2	数I-2	数I-3	数I-3
オランダ語	再帰動詞	挨拶	疑問文	否定文	パラグラフ分析
ジム	ベンチ		デッドリフト		



**Custom Class Example**  
"I want to change myself in 100 days"

**Profile**

- 30 years old
- Interested in vegetarianism
- Wants to learn Dutch
- Interested in one meal a day
- Wants to be able to teach math in English
- Wants to regularly go to the gym and strengthen the "Big 3" powerlifting exercises

**Goal** Establishing study and health routines

**Duration** 100 days

**Course** Custom (14 sessions: 1 weekly meeting x 14 weeks)

**Price** 80,000 yen

**Flow After Enrollment**

**Online Meeting Schedule:**

We will arrange the schedule for online meetings. By setting meetings on the same day and time each week, we establish a stable cycle of self-study and coaching.

**Initial Counseling and Time Management:**

First, we will organize the content you want to work on through initial counseling. If there are multiple items, we will proceed with research on each element in parallel while practicing. For example, it is said that 100 hours are needed to reach the A1 level (very beginner) for Dutch language acquisition, and about 200 hours are needed to acquire the A2 level. Therefore, it is necessary to set realistic goals that can be achieved in 100 days. Also, even if you are interested in vegetarianism or one meal a day, suddenly changing your diet can cause health problems, so we will adjust the steps through counseling.

**Material Selection:**

We will select teaching materials according to the student's goals and starting level.

**Homework Assignment:**

We will divide the amount of practice necessary for passing into daily homework. We strive for a balanced amount of assignments so as not to impose excessive burdens and to maximize potential. We will adjust, identify, and solve problems in weekly online meetings, and support you until you achieve your goals.

**Daily Task Sheet Sample:**

/100 days	day 1	day 2	day 3	day 4	day 5
date	Sun 23 Mar	Mon 24 Mar	Tue 25 Mar	Wed 26 Mar	Thu 27 Mar
Vegan OMAD	13:00～21:00	13:00～21:00	13:00～21:00	14:00～20:00	14:00～20:00
Mathematics	Maths I-1	Maths I-1	Maths I-1	Maths I-1	Maths I-2
Dutch	Greetings	comparatives	past tense	causative verbs	prepositions
Fitness	Deadlift			Squat	
/100 days	day 6	day 7	day 8	day 9	day 10
date	Fri 28 Mar	Sat 29 Mar	Sun 30 Mar	Mon 31 Mar	Tue 1 Apr
Vegan OMAD	14:00～20:00	15:00～20:00	15:00～20:00	15:00～20:00	16:00～20:00
Mathematics	Maths I-2	Maths I-2	Maths I-2	Maths I-3	Maths I-3
Dutch	Reflexive Verbs	That Syntax	Interrogatives	Negatives	Paragraphs
Fitness	Bench		Deadlift		