

パン講師でおうち起業!

# オンライン教室

## のはじめかた

ミニマルパン 加藤みき

差別化



オンライン



労力最小限!

“感謝される”  
オイルフリーパンで

選ばれるパン教室になる!

継続率70%の秘密大公開!

- ☑ オンライン講座を成功させるコツ
- ☑ 初心者さんでも起業ができるのはなぜ?
- ☑ 普通のパン教室は選ばれません!オイルフリーパンが選ばれる理由



---

初めまして！

大切な人に食べさせたい自然派、  
ナチュラルパン作り 加藤みきです



食と健康、暮らしを軸としたオイルフリーのパン教室を  
2010年から自宅で主宰しています。

2020年からオンライン講座に切り替え、全国から  
お申し込みをいただけるようになりました。

レッスン総数は**3700回**以上！  
生徒さんから受けて良かった！と  
言われる満足度100%の  
オンラインレッスンを行っています。





オンラインレッスンは  
TBSの情報番組Nスタの  
取材を受けました!



## ～大切な人に食べさせたい オイルフリーのミニマルパン～

は、30～60代の女性にバター・油脂類不使用、材料最小限のパン作りと体調、体質に合わせたパン材料の考え方選び方と健康維持をお伝えしています。

[これまでの保有資格]

IFCA国際美容食学

Aライセンス

IFCA国際食学協会

本部指導部

日本食育協会

食育指導士

日本ソムリエ協会

ブロンズクラス



ほぼ毎日パンをつくり、食べますが  
40代に突入しても健康と体型を維持しています。

コロナウイルスの影響や働き方見直しで  
オンラインパン教室が増えていきますね。

オンラインレッスンを取り入れたいと思っているけれど、なかなか取り入れられない・・・というパン教室の先生は、もしかしてこんなことで悩んでいませんか？

- ✓ 何を準備したらいいか分からない
- ✓ 満足できるレッスンを提供できる自信が無い
- ✓ やっぱり対面にはかなわないと思っている



大丈夫です！そのお悩み  
解決できますよ！

---

この電子書籍では、私が実際に行い  
**受講生さんの満足度100%**の  
お声をいただいている  
オンラインレッスンのコツを  
特別にお伝えしますね！



---

私のオンライン体験参加者さんからは

「パンを作った」

「これなら作れると思う」

と答えた方は・・・なんと全員です^^

さらに受講継続のご契約は驚異の**70%**!

これはオンラインレッスンだからこそその結果  
です。



---

# オンラインレッスンとは？

オンライン（**zoom、Line、facebook、電話**など）を利用して対面のようにレッスン方法です。

**必要なのは**

①パソコン1台

②1人分の材料といつもの道具

**この2つだけ！**

実際に私が行うレッスンは  
特殊なカメラもカメラ三脚も使いません。  
別角度からのスマホ撮影も行いません。

# 手順①

材料は郵送します。

材料を統一することで**レッスンを安定**して行えるうえに材料をお送りすることでレッスン前に**信頼をいただきやすい**というメリットがあります。

事前準備は伝えておきましょう。

**できるだけシンプルな材料や工程にするのがコツ**です。





## 手順②

実際のオンラインレッスンでは  
パソコン1台を使い  
zoomアプリを使って通信します。

受講生さんの発酵温度や時間、オーブン設定は  
**全て講師が確認して工程を進行**します。



---

## 手順③

発酵している間の時間は材料や道具などの説明に利用し、焼上げや工程ポイントを詳しくお伝えしています。

オーブンのクセやお住まいの地域の環境を講師が把握して次回からのアドバイスをします。

**ここが一番重要！**

**生徒様のお家での成功や満足度につながります！**



事前に撮影した成形動画を生徒さんへお渡しすると、レッスンの復習に役立ちますよ！



それでは受講生さんのオンラインレッスンのご感想を紹介しますね！



## 参加された方のご感想①

画面越しに同じように進めてくれて、こちらの状態もよく見てくださるので、**とても分かりやすくて不安がありません。**

ホントに美味しくできます！オンラインは**通う往復時間もなく、無駄がないのがいい**ですね。

遠くのスクールへ通わなくても、オンラインで習うことができるのでいい時代に生まれてよかったなと思います ^^ オンラインで習えて私にふさわしい講座に出会えてとても嬉しく思っています。

(東京都 Mさん50代)





## 参加された方のご感想②

小さい子供を持つ身では、移動しての受講はそれだけで一仕事です。

九州に暮らす私にとって**本当に自分や家族に合った内容のレッスン**をしてくれる加藤さんに出会えたのは、**オンラインならでは**だと思っています。

説明やレッスン進行はとてもわかりやすいです。特に工程説明になぜそうするのか理由をつけて解説していただくのでとても理解が深まります

(長崎県 Hさん 30代)





## 参加された方のご感想③

オンラインなので参加しやすいです。  
自分で材料を確認したり、家のオーブンで  
できるので講座のあとも**また作ってみよう**  
と思えて**パン作りが習慣化**してきました。  
アドバイスをくれたり褒めてもらおうと嬉し  
いです^^質問もしやすく**安心して楽し**  
**くパン作りができます**。パンは作るもの  
というのが**我が家の新常識**になりました。  
12回の講座を終えてインストラクターに  
進みます！

(東京都 Nさん30代)





## 参加された方のご感想④

オンラインレッスンは自宅の機器を使うので  
自宅オーブンのクセに合わせて温度設定や焼き時間、予熱アドバイスがもらえます。

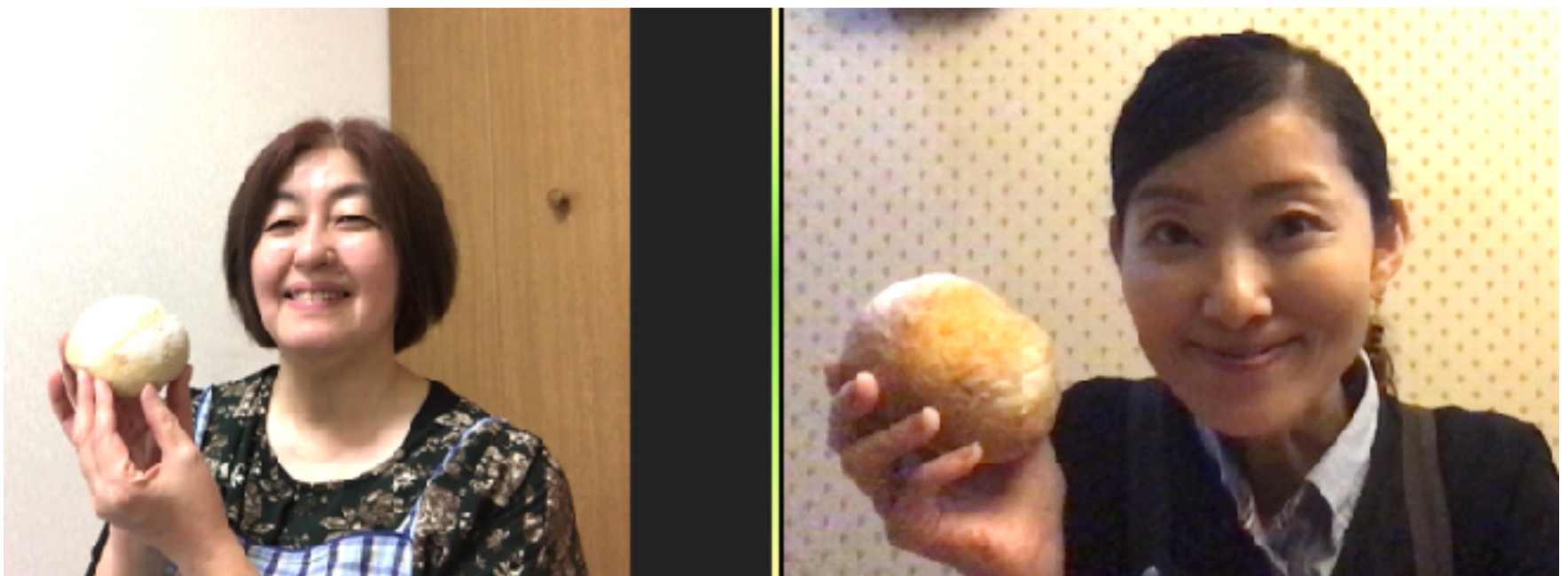
うまくいかなかったところもいろいろ条件で  
考えてくれます ^ ^

オンラインだから作るのは自分だけなので  
できた時の**達成感**が大きくて、

通うよりもずっと私に合うパン作りが

できています！

(北海道 hさん50代)



---

# その他にも喜びの声がたくさん！

パン作りってこんなに楽しいんですね！  
たのしい～！  
(北海道から体験会にて)

オンラインレッスンもパン作りも  
初めてでしたが  
成功して嬉しいです！未使用だった  
オーブンも喜んでいます。  
(京都府、60代女性体験会にて)

パンでオンラインは初めてですが本当に  
私でも自宅でもできたのが驚きでした。  
(兵庫県から体験会にて)

---



---

オンラインレッスンのコツは  
わかりましたか？ ^ ^

で・も

オンライン化の波はパン教室にも  
押し寄せています。

ただオンラインにするだけでは、  
他の教室との差別化ができません。



---

「オンライン パン教室」で検索すると、  
検索結果数は実に **1580万件**！

この中からどうやってあなたを選んでもらう  
かが重要になるのです！



---

そこであなたにご提案です。

## オイルフリーのミニマルパン

という選択肢はいかがでしょうか？

そもそもハードルのあるパンは、  
難しそうな天然酵母パン、  
インスタ映えするパン  
では、オンライン集客は難しい時代になっ  
てきています。

**他の教室と差別化ができる**上に、**毎日パン**  
**を作り、食べてもあなたとあなたの家族の**  
**健康が維持**できる方法です。



---

# 心と身体を整えるオイルフリー のミニマルパン

ミニマルとは「必要最小限」という意味。

厳選した必要最小限の材料で作ったパンを起点に  
食養生をベースにした食の知識を身につけることで  
心も体も本来の自分に戻すパンのある暮らしと  
食のオリジナルプログラムです。



---

## ミニマルパンのメリットとは？

バターや油脂を使わないから・・・

- ①お腹に重くない
- ②低コスト
- ③罪悪感なく食べ続けられる

## 作りやすさの秘密は？

- ①バター・油脂類を使わない
- ②材料や工程が最小限
- ③添加物や調整剤類不使用
- ④オンライン化対応の工程



油脂でベタつかないから  
洗い物も少なくて楽！

過去にパン作りにチャレンジしたけれど  
パン作りが続かない原因は

- 美味しいけれど材料がたくさんで・・・
- 時間かかるから結局作らない・・・
- バターや砂糖の量が気になって・・・
- 家だとうまくいかない・・・

こんな悩みが解消できるレッスンなら  
お客様に喜んでいただける上に、  
リピートにも繋がります。



---

# 私が行ってわかった オンラインレッスンのメリット

- ① 移動時間、交通費、ウイルス感染リスク無し
- ② **日本全国どこでも顧客を作れる**
- ③ 材料や機材、道具類は**最低限**で良い
- ④ 受講生宅の機材と道具を使うから**再現性が高い**
- ⑤ 自宅だからリラックスして受講できる
- ⑥ 講師宅に人を呼ばないから**家族に迷惑をかけない**



---

## 小麦パンは体に悪い??

小麦はそもそも日本で育てられていた主要穀物です。

小麦を食べても体に不調が起こらない人は、無理に小麦をやめる必要はありません。





---

逆に小麦を食べて不快な症状が起こるのであれば小麦をしばらくの間、食べないほうが良いとされています。

でも、不快な症状が起きる原因はもしかしたら小麦そのものではなく、市販パンに含まれている

**不要な植物油脂や添加物**のせいかもしれません。

- 生地を丈夫に保つ
- 膨らみを助ける
- 発酵の風味をつける

などの理由で添加物が入っています。

**小麦＝市販パン**とは捉えず、何が不調の原因かを見極めましょう。

---

# 日本人の9割がパン好きです。

しかし、小麦が体に悪い、太るという考え方が広まりつつあり、大好きなパンを我慢している人も少なくはありません。

これは、私たちパン教室の講師からすると非常に深刻な問題です。

健康的なオイルフリーパンをあなたの教室のメニューに加え、お客様にご提案してみませんか？

ヘルシーで工程も少ないパン作りは、  
**お客様の心をつかみ、あなたを選ぶ決め手になるでしょう。**



---

コロナウイルスの流行で  
私たちの生活は180度変わりました。

社会全体にオンラインが浸透し、レッスン=対面という常識は無くなりました。

また「健康」に意識がフォーカスし、暮らしを維持する備えや、食と健康に対するニーズが高まってきています。



**あなたはどんな準備をしていますか？**

---

---

オイルフリーのミニマルパン講座では、  
体験会からパンは手軽に感じた・・・100%  
自宅で作った、作りたい・・・100%  
というお声をいただいている



**オイルフリーパン専門の**  
講座を提供しています。

パン作りだけではなく、  
**栄養やセルフケア、自然食**  
までを効率的に学んでい  
ただけます。

受講から大きな変化を感じて、将来の仕事として  
インストラクターを目指す方もたくさんいます

初回無料

オンライン相談会へご招待します。

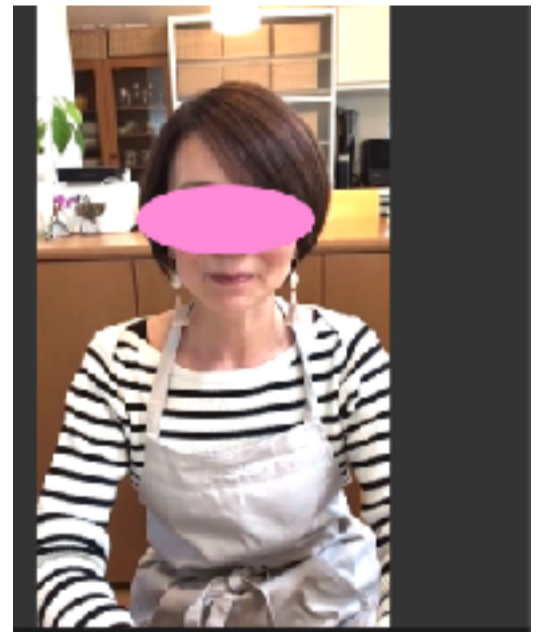
最新の日程は  
こちらから



レッスン形態、教室収入、  
視点を変えたレッスンメニューを取り入れた未来  
を迎えたい方、  
自宅でパンのテレワークを  
始めたい方へ  
お手伝いをいたしますね ^ ^

お気軽にお申し込みください

日程を見る





30~40代

ご参加のみなさんのご感想

## オンライン体験会のお声

とっても優しく教えてくださるので、体験会の時間があっという間でした。

先生と工程が同時進行なのと、生地や焼き上がりも見てもらえるのでわかりやすい体験会でした！

解説の仕方がとてもはっきりと分かりやすく、たくさんの方にレッスンされてきたんだらうな、と思いました！

オイルフリーのパンの作りやすさを実感しています。週末は手作りパンを楽しむようになりました！



30~40代

ご参加のみなさんのご感想

5歳の息子に、添加物いっぱいの市販のパンを食べさせたくないと思いながら、  
今までは、たまに食べさせてしまっていました。  
体験会で実際パンを作り、味見したら、小麦の味がしっかりしてとーっても美味しいんです！感動！  
焼き上ってすぐに、息子がパクパク食べてくれました。  
安心して食べさせられる幸せは、  
親として本当に本当にありがたいです！講座座学が本当にためになります！ 東京都 30代 5歳のお子様のママ





30~40代

ご参加のみなさんのご感想

講座で栄養や体のことを学んで、食事と感情の関わりがあることを知りました！  
座学からは健康な体と食の重要性がリアルにイメージできるようになって、  
成長期の我が子の食と自分自身の食を  
あたためて変えるきっかけになっています。  
とにかくパン作りも楽しくて機嫌よく過ごせるように変わりました^^！

愛知県 40代 中学生のお子様ママ







30~40代

## ご参加のみなさんのご感想

つい最近まで市販の黒糖パンを買っていました。  
バターロールよりマシだと思って子供に食べさせていま  
した。実際に作ると色の違いに驚き、  
あの色は黒糖の色ではなかったんだと驚愕でした！  
カラメル色素より黒糖の色素が強く出ると感じていまし  
たが実は違うんですね。

知らないって怖いですよ。

逆に知ってるって強いです。

食べた感じも市販の黒糖パンのような甘さ、

次々食べてしまう感じは全くなくて驚いています！

甘くないせいか和のおかずと黒糖の風味の相性もいい感  
じがします。

精神的負担にも目をむけなければ

どんなに

良いものを食べようと食べたものが

適切に消化

がなされないという点

にもとても共感します！

とにかく毎回学びの多いレッスン

です ^^

新潟県30代 2歳のお子様のママ





30~40代

ご参加のみなさんのご感想

- \* パサパサしておらず、味わい深くて美味しいパンです。
- \* 子供が喜んでパンを食べてくれます！
- \* 小麦はよくないから米粉でなければという思いが、今では無理や我慢なく食事を選べるようになりました。
- \* 自分が作ったものだから自信持って子供に与えられるようになりました！





30~40代

ご参加のみなさんのご感想

- \* 市販の子供用パンを買わなくなり、子供の**肌のかゆみが落ち着きました！**
- \* 一年前から比べると**手荒れ肌荒れが今シーズンはとても良くなっ**ていて家事もしやすく、気持ちも安定します！
- \* パンのフィリングが**混ぜるだけ**でできるので助かっています！



# 初心者から始められる オンラインパン講師の仕事

パン教室は対面で行う常識はもう変わりました。  
そのため、講師業は会場準備、掃除、片付け、材料管理、  
拘束時間の長さなどの負担を抱えずに、快適にオンライン  
で自宅にいながらできる職業です。

自分自身の体力低下や介護などが発生しても  
将来継続できる働き方を整えておくことが  
現代の備えです。

ミニマルパンインストラクターは、働きやすさと需要を  
兼ねた実績あるお仕事です。

カリキュラムを習得すれば初心者さんでも楽しみながら  
始められて、自分も家族も健康を維持することができます。

オンラインパン講師説明会も同日程で行っています。



初回無料

オンライン相談会へご招待します。

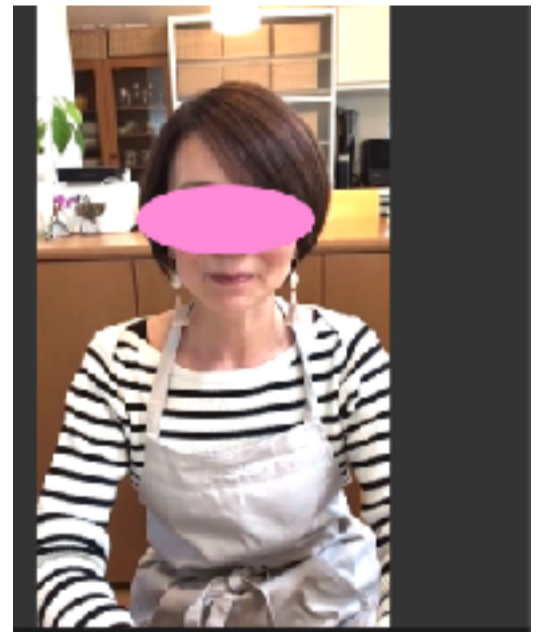
最新の日程は  
こちらから



レッスン形態、教室収入、  
視点を変えたレッスンメニューを取り入れた未来  
を迎えたい方、  
自宅でパンのテレワークを  
始めたい方へ  
お手伝いをいたしますね ^ ^

お気軽にお申し込みください

日程を見る



# 最後に

材料と工程を知って手作りしたものが  
家族の健康と心を食卓から整える手段です。

作ってもらえる幸せや  
手作りのある温かさを家族に与えて  
それを繰り返すことが家族の心を育て、  
味覚から伝わる本来の味が日々の感情をつくります。

作業もできたパンも自分の至福になります。  
パンは太る食品と感じる方や原材料に不安を持つ方が  
市販で納得できるパンを見つけるのは  
簡単ではありません。

パン作りの方法を知って、  
その美味しさや安心が食事づくりを  
楽しむきっかけとなり、  
穏やかな気持ちで過ごせる日が  
増えたらもっと幸せになれるね！

加藤みき



# オンライン教室で 満足度100%の お声がいただける たった3つのポイント

2021年4月発行

著者 加藤 みき

発行所

[toekaa@gmail.com](mailto:toekaa@gmail.com)

(販売・ライセンスについてのお問い合わせ)

本教材、および収録されているコンテンツは、著作権、知的財産権によって保護されていることはもちろんですが、購入・ダウンロードされた教材に含まれているコンテンツを、その一部でも、書面による許可（ライセンス）なく複製、改変するなどして、またあらゆるデータ蓄積手段により複製し、オークションやインターネット上だけでなく転売、転載、配布等、いかなる手段においても、一般に提供することを禁止します。コンサルタント業の引用、転載、教育を希望する場合には別途ライセンス契約が必要となります。

