

女エク

女性の身体専門エクササイズ

「わたし」を大切にすると
「わたし」がうれしい

女エクとは、日本女エク協会が推奨する、女性の身体のために女性の骨盤・股関節の形状や筋肉の付き方を徹底的に追求して作られた、ケア・予防エクササイズです。寝る・座るを基本動作とし、年代やお身体の状態を問わず、女性の身体を持つ人であればだれでも取り組めるように開発されました。

よくある トレーニングのイメージ

- ✓ 汗だくになる
- ✓ 息が上がる
- ✓ 素早い動きがある
- ✓ 特別な道具を使う
- ✓ 自分を「追い込む」

女エクならこんな感じ！

- ✓ 基本の姿勢は「寝る」「座る」
- ✓ スローな動きと、呼吸の仕方を大切にする
- ✓ 素早い動きやパワートレーニングはゼロ
- ✓ 用意するのはヨガマット1枚分のスペースだけ
- ✓ すべての年代に対応した、自分のペースと向き合うレッスン

女性
の
身体
を持
つ
人
なら
誰
でも
・
無理
なく
続け
られ
る
！！

専門の資格を取得したインストラクターが、毎回お身体の様子をうかがいながら、1人1人に合わせたメニューをご提案します。

- MEMO -

女エクは、世界的なモダンダンスのメソッドと、クラシックバレエの体幹コントロールを基本理論の軸とし、当社が一般ユーザー向けに研究開発した**日本初の女性の身体専用のケア予防エクササイズ**です。女性の身体を持つ方であれば、何歳でも、産前・産後でも、軽度の身体的ハンディをお持ちでも、誰でも参加していただけるように開発しました。

日常生活へのプラス効果はもちろんのこと、すべてのスポーツの基本となる体幹コントロールとも強く結びつくエクササイズです。

女エクで得られる効果

- ✓ 出産経験者の大半が経験する、尿もれや便秘の改善
- ✓ ホルモンバランスの乱れなど、女性特有の身体的お悩みの解決
- ✓ 膣温度の上昇→排卵・妊娠にプラスの効果、生理痛の改善
- ✓ 膣圧の改善→妊活やセックスレスの改善にプラスの効果
- ✓ 産前産後や閉経後など、ホルモンバランスが複雑な時期の体調改善
- ✓ 心身ともに無理をさせないダイエット・ボディメイク
- ✓ 加齢による姿勢の崩れを防ぎ、いつまでも美しい姿勢を維持する効果
- ✓ X・O脚の改善

※自社調査による

女エクは
こんな人に
オススメです!!

女性の身体を持つ人であれば誰でも実践可能なのが、女エクの大きな魅力の一つです！
ここでは、「みんなできる……と言っても、特にこんな人にはオススメしたい！」という
例をご紹介します。

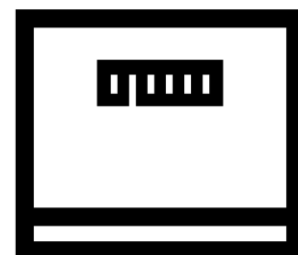
- ✓ 体幹の使い方を学んで
スポーツに活かしたい人



- ✓ 膣温度を上げて、
体の内側から冷えを改善したい人



- ✓ 無理のないエクササイズで
自然なボディメイク・ダイエットをしたい人



- ✓ 思春期・出産前後・閉経後など
複雑なホルモンバランスを整えたい人



- ✓ 妊娠・妊活に備えたい人



- ✓ 産後の様々な体調不良や体型に
お悩みの人

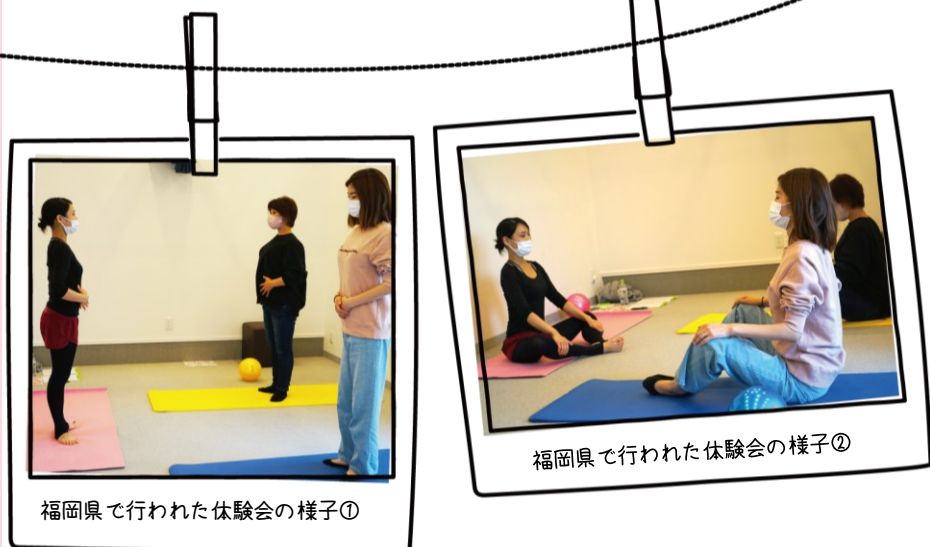


女エクの受講の仕方

全8回の中で、リアルセッションとオンラインセッションを自由に組み合わせることができます。

リアルセッション

女性インストラクターと対面で行う
マンツーマンレッスンです



合計60分/1回

①状態チェック
& ストレッチ
(約15分)

ゆっくりストレッチをしながら、今日のお身体の状態を確認させていただきます。お悩みや解決したいこと、その日のお気分などもヒアリングさせていただきますので、何かありましたらお気軽にお伝えください。

②Let's Exercise!!
(約35分)

いよいよ女エク本編スタートです。①で確認したお身体の状態や、お伺いしたお話をもとにして、その日に最適なメニューに取り組みましょう。

③状態チェック
(約10分)

女エクに取り組んだ後のお身体の状態を確認させていただきますながら、クールダウンのためのストレッチなどを行います。

※ 最も基本的なセッション内容となります。
※ 所要時間の内訳は、お身体の状態などによって変動する場合がございます。

リアルセッションでは、オプション「ウォームアップマッサージ」をご利用いただくことが可能です。

セッションに入る前にプロのマッサージで身体をほぐして準備することで、女エクの効果をより感じやすくなったり、お身体を痛めるリスクをより低くしたりする効果があります。

(オプション料金は、各女エク認定院にお問い合わせください)

オンラインセッション

女性インストラクターとWEBを介して行う
マンツーマンレッスンです

WEBに接続可能な機器を利用して受講していただきます。

女エクをご契約いただいた治療院やエステサロンにご用意した設備をご利用いただくか、ご自宅にインターネット環境とインターネットに接続可能な機器(スマートフォンなど)をご用意ください。

女性インストラクターとWEBを介して行うマンツーマンレッスンです。

オンラインセッションへの参加方法・操作方法もご説明いたしますので、不慣れな方でもご安心ください。



合計60分/1回

①状態チェック
& ストレッチ
(約15分)

今日のお身体の状態を確認させていただきます。直接の対面でない分より丁寧に簡単なストレッチと体操を行いながら、お悩みや解決したいこと、その日のお気分などもヒアリングさせていただきますので、何かありましたらお気軽にお伝えください。

②Let's Exercise!!
(約35分)

いよいよ女エク本編スタートです。①で確認したお身体の状態や、お伺いしたお話をもとにした、その日に最適なメニューに取り組みましょう。

③状態チェック
(約10分)

女エクに取り組んだ後のお身体の状態を確認させていただきますながら、クールダウンのためのストレッチなどを行います。

※ 最も基本的なセッション内容となります。
※ 所要時間の内訳は、お身体の状態などによって変動する場合がございます。

これだけでOK!

ヨガマット
1枚分のスペースが
あればOK!!

胃カメラが楽に

健康診断の胃カメラ検査が、とても楽にできました。女エクにより筋肉の使い方が理解できたからだと思います。今まではそんなことがなかったです。

- 40代後半

出産がとても楽でした

筋肉の力の入れ方と抜き方がわかっていたので、出産がとても楽でした。助産師さんに～～に力を入れてと言われるんですが、その場所や筋肉の使い方がわかるので焦らずにすみしました。

- 20代後半女性

姿勢が良くなった

身体がとても硬くて姿勢が悪かったけど、柔らかくなって姿勢もよくなりました。

- 50代女性

ユーザー様の声

痛みが治りました

幼少からスポーツをやっていた、知らぬ間に痛めてずっと治らなかった痛み(特に股関節)が治った。

- 20代後半女性

セッション開始までの流れ



①お申込み

女エク認定治療院(整骨院・接骨院・鍼灸院・整体 等)やエステサロンにて、お申し込み手続きをお願いいたします。
お手続き前に質問したいことやご不安なことは、お気軽にお尋ねください。



②お支払い

お申込みいただきましたら、指定の料金のお支払いをお願いいたします。お支払いには、口座振り込みか、または各種QRコード決済をご利用いただけます。

【ご利用いただけるQRコード決済】
PayPay・auPAY・LINE Pay



③面談

女エク インストラクターチームが面談を行い、現状の課題やお身体についてヒアリングさせていただきます。インストラクターチームは全員女性ですので、気になることはなんでもお気軽にご相談ください。
LINEなどの身近なアプリを利用し、オンライン面談を行います。



④初回セッション

いよいよ初回セッションです。初めてのセッションと2度目のセッションは、ご契約された先の治療院またはエステにて行います。リアルセッションの中で、身体の動き・使い方などを丁寧にお伝えします。

料金

全8回

40,000円
+ 税

※ 全8回のセッション中、オンラインセッション4回、リアルセッション4回を基本プランとしています。
※ オンラインセッションの回数を追加する場合、追加料金はいりません。
※ リアルセッションの回数を追加する場合、リアルセッション5回目から追加料金2,500円/1回が必要になります。

例1: オンラインセッション3回・リアルセッション5回の場合、追加料金2,500円

例2: オンラインセッション6回・リアルセッション2回の場合、追加料金なし

お支払方法: 口座振り込み、またはPayPay

お問合せ先