

もっと咲いていく

わたしこれから



Femme Time

～40・50代の女性のための更年期フェムケアレッスン～

2025 9.15 月祝

時間・13:00-14:15

会場・ジェクサーボディメイクジム
モザイクモール港北店

定員・20名

参加費
3,000円

講師 Kaya

- ・フィットネスインストラクター（ピラティス
・エアロビクス・シルクサスペンション・モナリザ
エクササイズ）
- ・日本フェムテック協会認定資格3級
- ・ファスティングカウンセラー

1967年生まれ、現在58歳にして「年齢に関係なく
素敵な女性を目指す!」を目標に各方面で活動中



こんな悩みありませんか？

冷え
ホットフラッシュ
不眠

頻尿・尿もれ
肌・粘膜の乾燥

イライラ
孤独感
自信喪失

内容

講義 × 運動 × シェアタイムの75分

3つがそろってから、心と体に“ちゃんと効く”

講義で「気づく」から、動きに意味が生まれる

単なる運動ではなく、「なぜ疲れているのか」「自分は
どうしたいのか」などを考える時間があるので、自
分自身に目を向けるきっかけが生まれます。

運動で「実感」するから、体と心がつながる

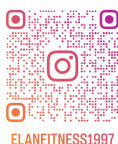
骨盤底筋やインナーマッスル、ホルモンバランスな
ど、女性のために設計された運動で自分の体を丁寧に
感じることができる。無理なく取り組める内容なの
で、運動が久しぶりでも安心。

シェアタイムで「言葉にする」から、深く整う

話す・聞くという行為は、頭と心を整理する強力な手
段。気持ちのつかえがずっと流れる感覚が得られる貴
重な時間。講師による問いかけで、ただの雑談ではな
く“気づき”の時間に。

ご予約・お問い合わせ

インスタグラムにも詳細がございます。



ELANFITNESS1997