

2023.06 Ver.1

ストレス解放ジムMoMo

女は、40からが面白い。

# MoMoジムの紹介

心と体の健康づくりで自由な人生を。



村井真紀



M O M O G Y M

# 目次



MoMoジムとは？ ▶

予約&キャンセル方法 ▶

レッスン・ツール紹介 ▶

インストラクター紹介 ▶

整えるアロマBAR ▶

イベント・勉強会 ▶

会員様の声 ▶

## MoMoジムとは？

はじめまして！MoMoジムです。

40代から運動を始める、  
女性のためのレッススタジオです。

運動が初めてでも「気持ちいい」「私にもできる」と感じられる。  
運動嫌いだった私が感じた習慣化するために必要な仕組みを盛り込みました。  
「無理はしない、でもやる」を合言葉に、一生続けられる心と体の健康作りを  
一人の女性として参加するコミュニティ、それがMoMoジムです。  
また40代50代の女性ホルモンの減少で心身ともに大きく変化する更年期を  
生活習慣を整えたり知識をつけることで、乗り越えていくサポートをします。

### 【特長】

- ・女性専用： 周りの目が気にならない
- ・少人数制： 自分のペースで正しく運動できる
- ・予約制： 習慣化しやすい
- ・初心者向け： ゆったりと無理のないプログラム
- ・ストレス解放： 呼吸、アロマ、3行日記、イベント、緩やかなコミュニティの場



## レッスンの予約方法



予約サイトよりご予約ください。

<https://coubic.com/momol206>

※アプリ版だと予約が簡単で、履歴が見やすいです。

↓アプリ



### 予約について

- ・予約&キャンセル: 当日朝8時まで
- ・未消化分: 1回分につき翌月に繰越可能
- ・当日8時以降及び無断キャンセルの場合は、消化となります。

### ご注意

- ・12時間以内のキャンセルは、LINEにて連絡ください。
- ・翌月レッスンは、前月20日20時に予約を開始します。



## MoMoジムレッスン紹介(一例)

どのレッスンにも参加可能ですが、レッスン選びに迷ったら☒マークのついたレッスンや魔法のベーシック、アロマボルスターヨガ、アロマリリース&ストレッチがおすすめです。

	体験・入会後におすすめ☒	3ヶ月以降慣れてきたら チャレンジ	楽しみたい!発散したい! お気に入り
ゆったり	<ul style="list-style-type: none"> <li>大人女子温ゆるらくヨガ</li> <li>アロマリリース&amp;ストレッチ</li> <li>アロマボルスターヨガ</li> <li>リンパマッサージ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>AYAKOのやさしいYOGA</li> <li>TRX&amp;ウェーブリング入門</li> <li>激硬さんヨガ&amp;ストレッチ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>自律神経が整うヨガ</li> <li>TRXヨガ&amp;筋トレ</li> </ul>
筋トレ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ストレッチ&amp;筋トレ入門</li> <li>ウェーブリングピラティス</li> <li>魔法のベーシック</li> <li>もも尻&amp;お腹きゅっ入門</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>腰痛予防ストレッチ体幹スライズ</li> <li>サーキットトレーニング</li> <li>骨盤美人バランスボール入門</li> <li>もも尻&amp;お腹きゅっ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>美筋背中&amp;お腹360度</li> <li>パレトン</li> <li>ザ・筋トレ</li> <li>うきわ肉解消コアトレ</li> </ul>
有酸素	<ul style="list-style-type: none"> <li>スリムトレーニング超入門</li> <li>超簡単エアロ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>スリムトレーニング入門</li> <li>初めてHIP HOPダンス</li> <li>バランスボール和太鼓</li> <li>ステップ!脚力エクササイズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ボディコアバランス</li> <li>ボクシングシェイプ</li> <li>うきわ肉解消コアトレ</li> </ul>

※新レッスンの追加や既存レッスンの終了など定期的に行っています。

## 運動器具の紹介(一例)



MoMoジム人気、アメリカで開発の器具  
TRX



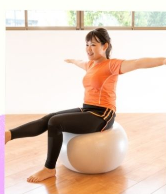
美筋背中お尻360度で登場！揺れてコア強化  
ウォーターバッグ



イチオシ！猫背解消&呼吸が楽になる  
ストレッチボール



音楽に合わせて脚力アップ  
ステップ



不安定なボールで体幹姿勢力アップ  
バランスボール



クッションを活用して全身視力  
ボルスター



背中もお尻もこれ一つでほぐす！  
リリースボール



ほぐす・伸ばす・鍛えるの万能ツール  
ウェーブリング

重たいマシンは  
ありません。

女性が  
気軽に使える  
小さな器具を  
揃えました。

## インストラクター紹介

運動が苦手、音楽と英語とお酒が大好きだった私。  
フィットネスで人生が豊かになったのをきっかけに、  
社員をやめて運動初心者ジムをオープンしました。

もともと運動が苦手でしたが、30代でお風呂のために入会したスポーツクラブで、ボクシングエクササイズの大先生インストラクターにハマり通ううちに心身ともに元気になりました。やパワハラを乗り越えフィットネスで人生が豊かになりました。自然環境にも意識が向いて、健康をライフワークにしようと思い退職しました。

その後大手スポーツクラブでインストラクターとして働いている際に、入会しても運動に慣れてない方が3ヶ月もするとどんどん退会していくのを見て、私のように運動が苦手な人でも続けられるジムを作ろうと、MoMoジムを立ち上げました。

Makiが担当するレッスンは、ストレッチ系、ボクシングシェイプやTRXヨガ、コアトレなど幅広いレッスンを担当。2023年オンラインレッスンをスタート。

40代50代以降人生を健康で楽しみたい女性のためのオンラインコミュニティの立ち上げを目指して準備中です。

◆担当クラス： 月水金：夜  
火土日

ストレス解放ジムMoMo代表 村井真紀  
好きなもの：ボディコンバット、自然、旅、X JAPAN



# MAKI

まき



# Mi-na

みーな

私は、30代の10年間、主人の転勤で海外生活をしていました。文化や言葉が違う生活のなかで、2児の子育てをしながら、ストレス解消のためにスポーツジムに通い、熱中できるレッスンに出会い、毎日楽しく健康的に海外生活を送ることができました。運動することにより生活のリズムが整い、ストレスが解消され、元気になっていくのが実感できました。運動を生活の一部にして、毎日元気で楽しく過ごしましょう！

## ◆資格

NPO法人日本ウェーブストレッチ協会 ウェーブストレッチ  
ベーシックI認定インストラクター  
一般社団法人日本グルーデコ協会 認定講師  
Hot collagen studio HCBC Instructor

◆担当クラス： 水曜・木曜午前





## AYAKO

あやこ

◆保有資格

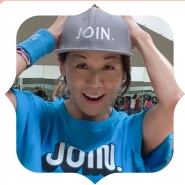
- ・全米ヨガアライアンスRYT200
- ・InStyleシニアヨガインストラクター
- ・InStyleリストラティブヨガインストラクター
- ・LOG YOGAキッズ&ベビーヨガインストラクター
- ・AEAJアロマ検定1級

◆担当クラス： 月曜・金曜午前

アロマボルスターヨガ、ボディコアバランス、ヨガ

2人の子どもの子育てをしながらヨガの魅力に惹かれてヨガを深めております。現在は「気軽にヨガ♪」をモットーにヨガインストラクターとしてフリーランスで活動しています。幼い頃から体を動かすことは好きでしたが、長男を出産後運動をしたくても赤ちゃん連れでは自分の為に体を動かすことは難しいと思っていたところで“子連れOKヨガ”に出会いました。

その後、ヨガをもっと深めたいと思いヨガの養成講座を学び、全米ヨガアライアンスRYT200を取得しました。養成講座を学ぶ中で今まで自分がしていたヨガはうわべだけのヨガだったことに気づかされました。ヨガは完成形のポーズをとることが目的ではなく、心と体、呼吸と生命力の繋がりを知り、更にヨガ哲学を学ぶことでヨガの奥深さを感じました。インストラクターとしてはそれらを分かりやすく伝えられるレッスンを目指したいと思い日々勉強中です。多くの皆さんに「気軽にヨガ♪」を生活の中に取り入れて頂いて、心と体が元気になれるお手伝いが出来たらと思いレッスンをおこなっています。



# HIROMI

ひろみ

◆担当クラス  
月曜19:30～

◆保有資格

エアロビクス指導取得

ラテンエアロ指導取得

メガダンスオフィシャルトレーナー

バレトン認定トレーナー

NPO法人日本ウェーブストレッチ協会インストラクター

Sintex認定トレーナー

大手スポーツクラブを中心にダンス系のインストラクターとしてフリーランスで活動しています。

学生時代は茶道部、放送部と運動とは縁がありませんでした。

社会人になってエアロビクスを始めて、結婚してからも子供を連れていけるエアロビクスに通っていました。ある日ジムのスタッフ

からインストラクターの養成コースに誘われて、最初は気軽な気持ちで承諾したのですが、いざ資格を取得すると、「インストラクターとして挑戦してみたい!」と新たな一歩をスタートしたのが始まりです。「お客様とのコミュニケーションを何より大切に、楽しい

レッスン」をモットーに、最新のプログラム修得や勉強しながら、フレッシュなレッスンの提供を心掛けています。2020年には

オンラインレッスンやHIROMIダンスサークルも開始しました。

月曜の夜は毎週異なるプログラムで一緒に楽しみましょう!

## アロマBAR(定額制・オプション)

香りで、癒しの時間を。  
20種類以上から選べる、  
アロマスプレー作り放題。

月額550円で、来店時にアロマスプレーを作り放題。

香りは一瞬で気分を変えてくれる優れものです。

でも準備やアロマオイルを買い揃えるのはとても手間がかかります。  
そこで気軽に作れて常時あるアロマオイルからブレンドを楽しむ  
コーナーを作りました。

ストレスやイライラ、気分が沈みがちな時にシュッと。  
更年期世代にとってもぴったりの対策です！

お申込みはスタッフまで。

お支払いは初回のみ現金・カード、月会費と合わせて口座振替です。  
アロマBARは当月分を当月引落し。解約も月末でOK。価格は税込。

さらに

アロマBAR会員紹介で

初月無料



1回だけ・単発で作ってみたい方は  
500円（税込・ボトル込）もOKです。

## イベント・チャット・勉強会

### 1人の女性として、楽しむ。 そんな時間をあえて作ろう。

大人になってから大事なものは、健康・お金・コミュニティです。年齢を重ねてライフステージが変化すると、価値観や生活スタイル、好きなことも変化していきます。自分が楽に自由に過ごせる環境に身を置くことで居心地の良さを感じられるように好きなものを選択していきたいですね。

#### ◆イベント一例

桜まつり、MoMo創業記念（9月）、クリスマスパーティー

#### ◆勉強会

お金の勉強会

（毎月1回定例勉強会、単発講座NISA、ネット証券開設方法の口座）

#### ◆チャット

ペット部、ジャニーズ部、韓流部、ダイエット部、アロマ部



## 会員様の声

季節の変わり目なのか、腰痛や身体バランスの崩れを感じていたこの頃久しぶりに参加させていただきました。アロマの香りとボルスターに身を委ね身体の隅々が癒されて、今日お天気のように行きは🌧️帰りは☀️になりました。効果できめん👏ありがとうございます。

2023年05月08日

### クービックユーザー | 40代

★★★★★

先日はお世話になりました！

運動が嫌いで、しかも持病持ちのため、なかなか体を動かすことがなかったのですが、年齢とともに筋力もメンタルも落ちてきていることが気になり、ネットから検索してたどり着きました。

少人数であること、ストレスを解放するなどのコンセプトと、初心者向けのレッスンもあるとのこと体験させていただき、結果、とても気持ちよく体を動かすことができました。少しキツイ動きもありましたが、ここから少しずつ慣らしていきたいと思います。

スタッフの方も親しみやすくリラックスして体験させていただきました。細く長く続けていければと思います。よろしく願いいたします^\_^

2023年01月19日

### クービックユーザー

お疲れ様でした。今夜もありがとうございました。

すでにお尻が痛いですが、月曜日から飛ばしすぎないトレーニングにハマりそうです🥲夏に向かって、少しでも引き締めていきたいです👏

2023年04月24日

### クービックユーザー

★★★★★

今回は顔のたるみ、ほうれい線だったので気になり参加しました。頭から始まり顔、首筋と、オイルでマッサージ、顔がぼかぼかしてきました。とても気持ち良かったです。家でも手作りアロマオイルでマッサージします^\_^

2022年10月19日

### クービックユーザー

★★★★★

流行りダンス楽しかった～！

その後のボクシングも久しぶりで気持ち良かったです。今朝体全身筋肉痛ですが、次の日筋肉痛って事は、まだ若い？笑 全身使った証拠でもありますね！

2022年11月24日

予約サイトのレビューより抜粋しました。  
274件のレビュー(2023年7月時点)は  
こちらから閲覧できます。  
<https://cubic.com/momo1206>

40代50代から、もっと自由になれる



MoMoジムの名前の由来は、「もも」という児童文学から名付けました。  
効率ばかりを求めて心が貧しくなっていく大人たち。ももという女の子と話すと思議とほっとする場面があります。  
目まぐるしく変化して情報が溢れるこの時代に、MoMoジムに来ると  
なんだか心がほっとする、そんな場所でありたいと願いを込めました。  
心を変えるのは難しいからこそ、運動するとストレスや不安は不思議と軽減できます。  
一緒に「心と体の健康」をマイペースで行い、自分で幸せを作りましょう。

ストレス解放ジムMoMo 代表  
村井 真紀

*thank you*