オージャス『月リズムストレッチ』
たくさんのメディアに紹介されました！

＊本件に関するお問い合わせ＊
株式会社オージャス
担当　木原　博之
TEL:096-213-1155

【紹　介】

前職は㈱セントラルスポーツで東京、千葉県のスポーツクラブに在籍し、フィットネス
インストラクターとして、スイミング・体操・ホノルルマラソン・ダイエットなどを担当し、
赤ちゃんから一生涯の健康のサポートに従事。

結婚・出産後に熊本県に移住し、『予防美容』『健康美』を掲げ、夫婦で株式会社オージャスを起業。
現在までに競技選手やリハビリ・モデル・ボイストレーニング・ダイエット・妊活・産後ケアなど
２０，０００人以上のＢＯＤＹ　ＭＡＫＥを手掛ける。

２０１５年６月２２日には初の著書『月リズムストレッチ』を出版。
自身の不妊経験から女性の為のホームケアである予防美容を、お月さまのリズムを取り入れた
ストレッチメソッドとして考案。

５月２６日に第３子を出産し現在まで、人気女性誌の読者モデルやライター、美容雑誌記者などに
向け た『プレスセミナー』をはじめ、テレビ西日本『ももち浜ストア』や、ＲＫＫ熊本放送『よるめ
ぐ』、熊日日新聞、ＷＥＢマガジン『美レンジャー』『Ｐ．Ｈ』、
エステティック向け美容専門誌フレグランスジャーナル『ＣＲＥＡＢＥＡＵＸクレアボー』ＮＯ84の
特集(月の魔力がヒトの魅力を引き出している)に月リズムストレッチについて執筆。

東京を中心に大阪、名古屋、福岡・岐阜にて『ビューティー学会』にてゲスト出演を行う。
2017年4月には韓国美容外科学会にて英語でスピーチ講演を行う。

その他小学校の保護者に向けた姿勢やウォーキング教室、地域の健康イベントや企業研修、月リズム
ストレッチアドバイザー・インストラクターの養成講座を熊本・東京・名古屋・福岡にて開催し、理
念に共感し人々の健康美に従事する仲間を増やしている。

●名前
　木原　裕子　（きはら　ゆうこ）
●会社
熊本県でエステ＆フィットネスのトータルビューティーケアをサポートする
株式会社オージャス専務取締役でビューティートレーナーの木原裕子
●生年月日/年齢/出身地
　１９８１年１０月１０日生まれ　３５歳　熊本県出身

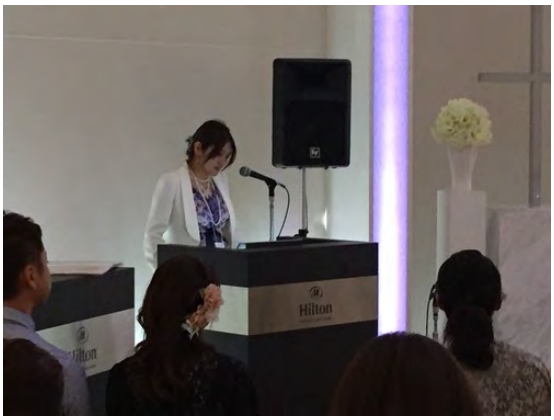
●簡単なプロフィール
　月リズムストレッチビューティートレーナー講師
　日本ダイエット健康協会認定プロフェッショナルアドバイザー
　ＤＮＡビューティーアドバイザー
　耳つぼジュエリーイヤーセラピスト養成講師
　個性心理学インストラクター講師
　子育てインストラクター講師
　ミス・ユニバース熊本大会講師
　ミスブライダルモデルグランプリ講師及びファイナル大会審査員
　エステティックグランプリ顧客満足度エステサロン第3位

著書：月リズムストレッチ　熊本初の美容家出版

2015年6月22日発売したオージャスメッソド【月リズムストレッチ】
AMAZONランキングでも10位以内に入るなど現在、全国で講演やスクールを展開中。

【著書発表】CLOWN JEWEL BEAUTY 学会
(2015年5月22日(金))

福岡ヒルトンシーホークにてCLOWN JEWEL BEAUTY学会にて、弊社専務の木原裕子が考案した、『月リズムストレッチ』の著書を発表した。新出光の相談役や深町氏や歌手のマジックオブライフのメンバーも駆けつけた華やかな学会となりました。



【プレス向けセミナー】マスメディア プレス向けセミナー (2015年6月29日(月))

東京 表参道にて三空出版主催のもと雑誌各社、テレビ関係者、パワーブロガー様にお集まりいただき、月リズムストレッチ出版経緯や誰でも簡単１分でキレイな姿勢をつくるストレッチ方法などお話しをさせて頂きました。

【TV】フジテレビ系列 テレビ西日本 ももち浜ストア (2015年7月8日(水)放送)

フジテレビ系列局 テレビ西日本　ももち浜ストアにて著者が２０分出演し梅雨時期イライラ撃退！＆自律神経を整える月リズムストレッチケア方法をご紹介致させて頂きました。

YOU TUBE
月リズムストレッチにて検索

【RADIO】RKKラジオ【よるめぐ】
(2015年7月8日(水)放送)

熊本　RKKラジオ　よるめぐにて著者が６０分出演し月リズムストレッチの出版経緯や月とストレッチの重要性をお話しさせて頂きました。

【新聞】熊本日日新聞
(2015年8月9日(日)日刊)

2015年8月9日(日)熊本日日新聞　６面にて読書 著書の肖像にて月リズムストレッチのご紹介をして頂きました。私たちが掲げる予防美容を伝えさせて頂きました。

熊本日日新聞　平成27年(2015年)8月9日　日曜日

読書
Reading

著者の肖像

「月リズムストレッチ」
木原 裕子さん

健康あってこその美容

意識の深部にある「死」解読

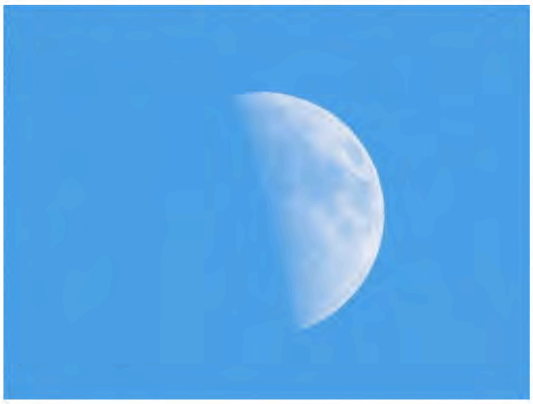
【美容WEBサイト】美レンジャー　月間PV2500万PV
(2015年8月５日(木)記事)

最大規模の美容サイト【美レンジャー】「月のリズム」で痩せ期が分かる！
美活・妊活に役立つ4周期メソッドの取材記事が紹介されました。

「月のリズム」で痩せ期が分かる！美活・妊活に役立つ4周期メソッド

2015/08/05 19:00 by 庄司真紀 | ライフスタイル

つぶやく　mixi チェック　日記を書く　B! 1　いいね！ 78　ツイート 29



■新月期は古いもの、汚れたものを一掃する【トレーニング期】

新月期は身体の排出力が高まり、低体温期で理想的には月経が始まる時期。一方で下半身をむくみやすくさせます。半身浴で下半身のむくみを軽減したり、身体の冷えを防ぐように衣服や食べ物にも注意を払いましょう。

■上弦の月期は身体も心も充実し、輝きに満ちる【リラックス期】

前期で身体がスッキリし、肌ツヤもよく身体も軽くなるのが上弦の月期。4期の中でも、もっともキラキラしていて、気分も上々です。

エストロゲンの分泌が増量する時期なので、さらにしっかり食事を取り、ジムや筋トレで筋力を上げることが女性ホルモンにとってもよいサポートになります。

■満月期は落ち着きを取り戻して充電する【チャージ期】

満月第1日目はスペシャルデーです。身体は理想的には高温期となり、排卵が始まります。自律神経の交換神経が優位になり、心身ともに緊張していますので、浮き立つ心を鎮めるように長い呼吸を取り入れましょう。

さらに首、腕、顔など上半身にむくみが現れやすい時です。

■下弦の月期は洗い流す、掃き出す準備をする【シェイプ期】

だんだんと細くなって行く月に合わせて、身体もシェイプアップします。もっとも痩せやすい時期でもあるので、全身をほぐしながら新月に向かって排出する準備を始めましょう。

体調はいまいちでもジョギングやスイミング、ウォーキングなど有酸素運動などで気分転換を。

【美容WEBサイト】美レンジャー　月間PV2500万PV (2015年8月6日(木)記事)

最大規模の美容サイト【美レンジャー】神秘！骨盤の開閉に合わせた「月リズムストレッチ」で女性ホルモン正常化の取材記事が紹介されました。

美人が「キレイ」で世界を救う!
美レンジャー
Bi Ranger

神秘！骨盤の開閉に合わせた「月リズムストレッチ」で女性ホルモン正常化

2015/08/06 21:00 by 庄司真紀 | ヘルス

つぶやく　mixi チェック　日記を書く　B! 1　いいね！ 3　ツイート 28

■新月期1日目は猫ストレッチを！【古いもの、汚れたものを一掃する】

（1）手と足を床につき背中を反らす

手を肩幅、足腰幅に開いて、床につく。ふーと息を吐きながら、8カウントでお尻を突き出し、背中を伸ばしながら反る。

（2）ゆっくり背中を丸める

はーと息を吐きながら、8カウントで頭とお尻を近づけるように背中を丸める。お尻も丸め、頭は下げて、目線は自分の恥骨を見るように。

『美レンジャー』の過去記事「3つのポーズで背骨ケア！腰痛も予防する"美姿勢エクササイズ"」もご参考に。

月のリズムが女性の身体に影響を及ぼすと考えられていることは、皆さん、きっとご存じでしょう。実は、月の周期（ リズム）によって骨盤の開閉にも差があるのです。

『月リズムストレッチ 女性ホルモンを整え美しくなる！』を上梓したフィットネスのインストラクター木原裕子さんは、「この骨盤に合わせたストレッチを行うことで、身体に無理なく自然の摂理に基づいた動きができます」と言います。

木原さんはパーソナルトレーニングで、競技選手からダイエット・産後ケア・リハビリ目的の方など5,000人以上のボディメイクを成功に導いた実績の持ち主。2014ミス・ユニバース・ジャパン熊本大会では、サポートエステや公式講師としてビューティーキャンプを行った経験もあります。

それでは、木原さんの新著から、新月、上弦の月、満月、下弦の月のそれぞれの期の第1日目に相応しいストレッチをご紹介いたします。

【美容WEBサイト】P・H 女性を楽しむライフスタイルマガジン (2015年7月4日(水)記事)

P・H 女性を楽しむライフスタイルマガジンにて妊活やダイエットにも♡月のリズムに合わせて簡単ストレッチ！取材記事が紹介されました。

キーワードを入力して検索

P·H

妊活やダイエットにも♡　月のリズムに合わせて簡単ストレッチ！

230view　　2015.07.04 shima

いいね！ 1　お気に入り追加 0人が登録

新月から満月まで、月の周期に合わせてストレッチすることで、女性ホルモンを整えることができる「月リズムストレッチ」とは？
『女性ホルモンを整え美しくなる！月リズムストレッチ』（木原裕子著／三空出版刊）から、そのポイントをご紹介します。

「月リズムストレッチ」ってどんなもの？

「月リズムストレッチ」を考案したのは、熊本県でエステ＆フィットネス＆岩盤浴サロン「Ojas」を運営するビューティー・トレーナーの木原裕子さん。
たとえば月経周期（25～38日間）と月の周期（約28日）が重なっているように、**女性の体のリズムが月の周期と共鳴している**ことに着目。
月の運行に合わせて体を整えることで、ムリな負担をかけることなくストレスフリーな生活をおくることができると考え、生まれたのが「月リズムストレッチ」なのです。

月の周期ごとの特徴を知れば、より効果的！

月の周期を４つに分け、それぞれの特徴に合わせたストレッチを行うのが「月リズムストレッチ」。
●**新月期**…デトックス効果が高い。新しいことを始めるのに向いている。
●**上弦の月期**…骨盤がゆるみ始め、リラックスモードに。
●**満月期**…吸収力がアップするので、エステなどを組み合わせても効果的。
●**下弦の月期**…シェイプモードに入り、ダイエット効果の高い時期。
と、より効果の高い時期を狙って行うことで、ダイエットやデトックスにはずみがつきそう！　また、時期ごとにおすすめの食べ物や、気をつけたい生活習慣も紹介されています。

１日１個のストレッチだから続けやすい

この本で紹介されているストレッチは、**肩甲骨を寄せる・ウエストをひねるといったシンプルで簡単なもの。**
ふだん運動し慣れていない人でも、ムリなくチャレンジできます。
特別な道具も使わず、その場でできるものばかりなので始めやすいですね。
「猫ストレッチ」「体側のびのび」などのポーズを試してみたところ、こり固まった体が気持ちよく伸びて、じんわりあたたかくなる感覚が。
お風呂あがりにやってもよさそう！

他にも**テレビを観ながらできる「ながらストレッチ」**や、**1秒で立ち姿が美しくなる姿勢のとり方**など、日常生活の中にとりいれられるコツがいっぱい！
仕事や家事で疲れている人、がんばりすぎずに続けられるケアを身につけたい人など、健康と美容に敏感な女性は要チェックです♡

ストレッチは女性ホルモンを整えてくれる

私たちの体をつかさどると言ってもいい女性ホルモンは、自律神経とたがいに影響しあっています。
自律神経（交感神経と副交感神経）のバランスが崩れると、女性ホルモンの分泌に影響して、生理不順や肌荒れなどの不調につながります。
自律神経を整えるためには、深い呼吸をし、ゆっくりとストレッチすることが効果的。
女性ホルモンの分泌が安定することで、肌や髪がツヤツヤになるなどの外見はもちろん、内面から健康的に過ごすことができるのです。
中には、**不妊症に悩んでいた女性が子どもを授かった**という報告も！

【美容WEBサイト】P・H 女性を楽しむライフスタイルマガジン (2015年7月14日(水)記事)

P・H 女性を楽しむライフスタイルマガジンにてお風呂でできる！毎日のカンタン美やせ習慣！取材記事が紹介されました。

キーワードを入力して検索

P·H

お風呂でできる！　毎日のカンタン美やせ習慣

208view　　2015.07.14 shima

いいね！ 0　お気に入り追加 0人が登録

朝晩ジョギングしたり、毎日ジムへ通うのはちょっと自信が…。
そんなあなたにも続けられる、**お風呂でできる美やせテク**とは？

会員数5000人以上のサロンオーナーのテクニック

熊本県でエステ＆フィットネス＆岩盤浴サロン「Ojas」を運営するビューティー・トレーナーの木原裕子さん。
5000人もの会員への指導を行ってきた木原さんに、毎日お風呂でカンタンにできる美やせテクニックを教えてもらいました！

テク１・バスタブで手足をグルグル

お風呂にゆっくり浸かったら、**お湯の中で手首や足首をグルグルと回すだけ！**
「末端の筋肉を動かすことで、体の血流がよくなり、効果的に温めることができます」

テク２・イスに座ってお尻を上げる

髪や体を洗う間も、ボーッとしてたらもったいない！
風呂用イスに腰かけた状態で、お尻を左、右交互に持ち上げます。
「腹筋を意識して行うと、ウエストの引きしめが期待できます」

テク３・全身を鏡でチェックする

全身が映る鏡に、毎日ハダカを映してボディチェック。
「体が左右に傾いていないか、筋肉のつき方がアンバランスでないかなど、変わったところはないか確認しましょう。ボディケアは、早め早めの対応がカギです」
浴室の鏡が小さい場合は、部屋に全身鏡を置いてお風呂あがりの全身チェックを習慣づけましょう。

毎日続けて美BODYに♡

毎日の入浴ついでにできるこれらの方法なら、ムリなく続けることができます。
習慣にすることができれば、きっと差がつきますよ！
「肩まわりがこり固まっているとやせにくいので、お風呂でしっかり温め、ほぐしてやわらかくすることを心がけてくださいね♡」

木原さんの考案した**「月リズムストレッチ」も**、要チェック！

【式典】著書出版記念パーティー

(2015年8月8日(土))

弊社お客様向けの対象とした３０名限定の月リズムストレッチ出版記念パーティーを開催した。笑いあり、涙ありと感動のフィナーレにて幕を閉じた。今後も５回～１０回と毎年継続していきたい。

【有料セミナー】NHK 月リズムストレッチ　有料セミナー (2015年10月3日(土))

NHKカルチャーのキャッチフレーズ「好奇心の、その先へ」には、学ぶことで豊かな心を育み、さらに一歩すすむとあらたな世界がひろがって、手ごたえのある生き方が実践できる、そうした新しい生涯学習の「場」を提供していくNHK様より講座依頼を頂きました。

好奇心の、その先へ
NHKカルチャー

～女性ホルモンを整え美しくなる！～ 月リズムストレッチ

ビューティートレーナー
木原 裕子

月のリズムによって変化する女性の身体。その身体のリズムにあわせた簡単なストレッチによってストレスから解放され、自律神経のバランスが整います。その結果、女性ホルモンのバランスも整い、ダイエットや女性特有の体調不良の改善等が期待できます。

■ 10/3(土) 10:00～12:00
■ 会員 2,160円　一般 2,376円

【美容誌】CREABEAUX クレアボー84号
月の魔力が、ヒトの魅力を引き出している特集
(2015年10月31日)

クレアボーは、この業界での信頼度、注目度が高く、フレグランスジャーナル社が自信をもって世に問う正統派の美容とエステティックの専門誌です。
クレアボー８４号の「月の魔力が、ヒトの魅力を引き出している」にて原稿を進めている。

美容＆エステティックの新しい情報誌　クレアボー
クレアボー
creabeaux

【イベント】佐賀 HEART＆EARTHイベントゲスト

(2015年11月29日)

佐賀 HEART&EARTHのイベントでゲスト参加として特別講習会を実施。
肩こり、腰痛、骨盤矯正などみるみるうちにカラダが変化し驚きのお声をいただきました。
また、チャリティー活動も積極的に行い募金活動もさせていただきました。

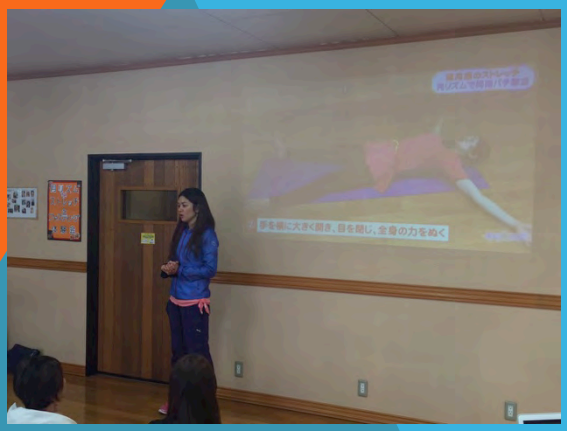
【RADIO】CROSS FM

(2015年12月4日(金)放送)

CROSS FM 生放送の依頼がありまして起業した頃の思いや、月リズムストレッチの開発と今後のビジョンをお話させて頂きました。多くの方に反響の声をいただきありがとうございました。

【イベント】月リズムDEストレッチ＆ファスティング体験会 (2016年1月16日(土)放送)

**正月太り解消！月リズムDEストレッチ＆ファスティング体験会を限定２０名で開催！
満員御礼でなまったカラダをリセットして熊本の断食道場オージャスでファスティングの重要性を説明させていただきました。**



【イベント】BEAUTY CIRCLE EXPO IN TOKYO (2016年1月26日(火))

ビューティーサークルでは美容業界の大先輩方と一緒に特別セミナー講師としてお話をさせていただきました。
エステティシャンにとって必ず役立つ美健康メソッドをお伝えして企業研修のご依頼が殺到しました。

【講座開催】月リズムストレッチインストラクター講座 (2016年3月24日～25日)

月リズムストレッチインストラクター講座を銀座のリズム東京支社の会場をお借りして開催いたしました。美意識の高い方に集まっていただきました。身体の仕組みを理解しると結果の出方が大きく変わっていきます。姿勢、呼吸法、筋肉など学んでいただきました。

【講演】韓国美容外科学会講演決定　海外進出！
(2016年4月16日)

4月15日～17日で行われた韓国美容外科学会学はインターコンチネンタルホテルCOEXにて開催され、月リズムストレッチメソッドを世界に発信し予定でしたが、前日の4月14日 熊本地震によりキャンセルとなりました。

【ボランティア】熊本地震ボランティア
(2016年4月27日)

熊本地震後、全国から１０万個以上の美容に関わる物資を集め、南阿蘇、益城町、熊本市内中心に届けると同時に、ボランティアエステ、マッサージを行いました。

【スポンサー】ミスユニバースジャパン　公認トレーナー (2016年)

社会貢献の一環としてミスユニバースジャパン熊本のスポンサーを行っております。ファイナリストのエステケア、月リズムストレッチや姿勢、ウォーキング、ボディメイクを担当し、熊本県代表の松本沙也加さんが見事全国大会準グランプリを獲得。

【スポンサー】ミスブライダルグランプリ　公認トレーナー (2016年2月)

社会貢献の一環として第１回ミスブライダルモデルグランプリのスポンサーとして、
九州・沖縄エリアの美の指導及び、全国大会の審査員を務めました。
熊本県を代表するファイナリスト２人も見事入賞。

【講演】エステティックグランプリ 九州沖縄勉強会 (2016年8月)

一般社団法人エステティックグランプリ理事として活動を行い、エステティシャンを輝かせる、業界全体のコンプライアンス啓蒙活動を行い顧客満足度の高いサロンを増やしていく活動を行い、その一環として熊本地震のボランティア報告をさせていただきました。

【講演】名古屋市小学校PTA　姿勢・呼吸改善指導 (2016年11月)

愛知県、名古屋市の小学校PTAより姿勢、呼吸法の重要性、誰でも継続できる軽体操をの指導を行い、美しい体づくり実技講演をさせて頂きました。

【講演】ミスブライダルモデルグランプリ名古屋 (2016年11月)

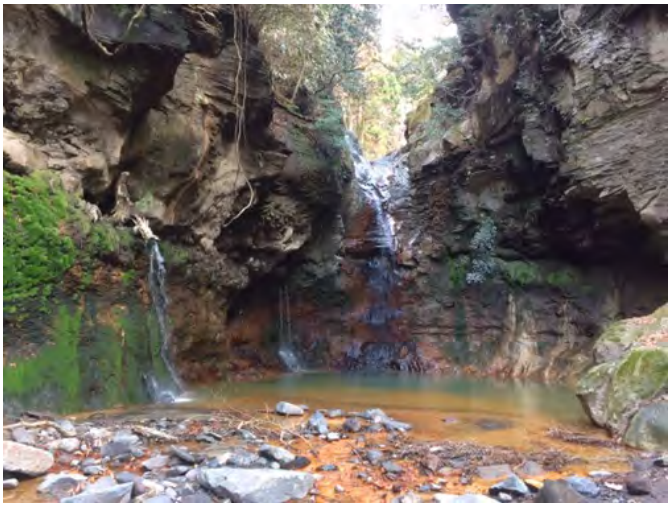
弊社は、第１回ミスブライダルモデルグランプリのスポンサーも行い、名古屋にてファイナリストの皆様に健康美になれるメソッドの指導を行いました。

【KBCラジオ出演】PAO～N　沢田さん・松村さんと共演 (2017年2月2日)

KBCラジオPAO～N　メインパーソナリティ沢田さんと松村邦洋さんと共演しました。九州バカ1代と言うコーナーで、その名の通りバカがつくほど一筋でやってきたことを紹介するコーナーで月リズムストレッチを紹介。

【企業依頼】美ファスティング合宿
(2017年3月27日-4月2日)

熊本県の企業様から依頼を頂き、美ファスティング合宿を行いました。
筋肉量を落とさずに平均体重-４KG、体脂肪も落ちファスティングの重要性、
デトックスの重要性をお伝えしながら楽しく指導をさせて頂きました。



【海外講演】韓国美容外科学会　学術発表
(2017年4月14日-4月15日)

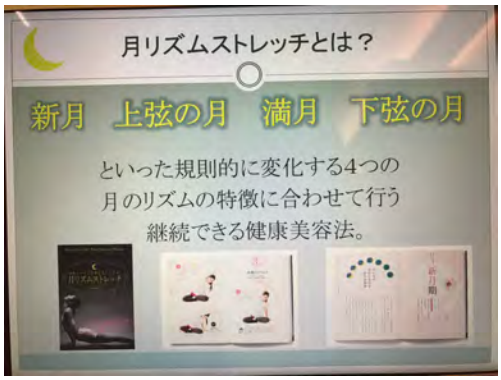
**韓国美容外科学会学はインターコンチネンタルホテルCOEXにて開催され、
全世界のドクターや美容家が約3000人集まりそれぞれの学術発表を行います。
裕子先生も英語のスピーチで論文発表を行いました。**

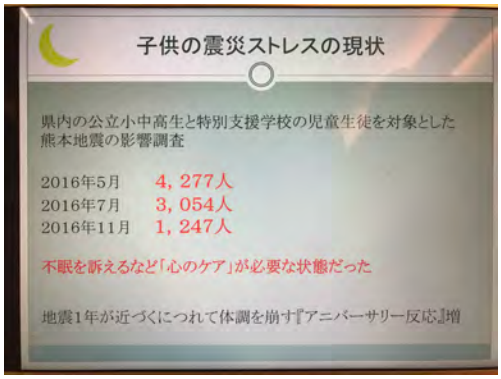
【見本市講演】　福岡ビューティーショー 講演 (2017年6月3日)

ビューティショーメインステージにて『月リズムストレッチ』講演依頼をいただき、
◎エステティシャンの高齢化　◎10年後のお客様のニーズ◎こども世代への健康美教育
少子高齢化の今、10年後を見据えて私たちがやらなければいけない対策は何なのか。
◎10年後の自分は今と同じように施術出来ているか？◎10年後のお客様のお悩みは今と変わらないのか？など講演をさせて頂きました。

【企業依頼】北九州市友幸会異業種セミナー
(2017年6月8日)

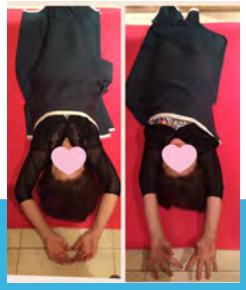
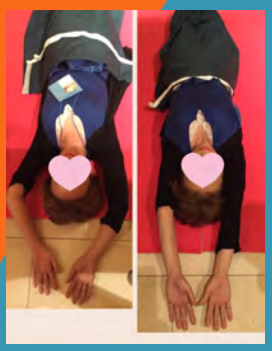
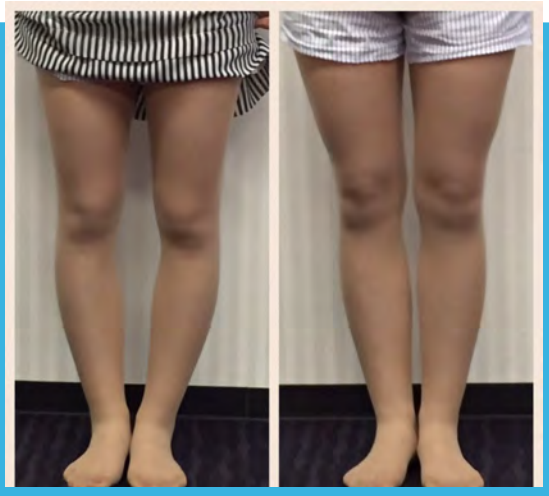
北九州市　友幸会異業種交流会の勉強会の依頼がありまして、震災後に関わる経営者としての対応、ストレスケア方法、経験した実体験などお話をさせて頂きました。その後、福岡でも洪水、氾濫があり話を聞いて対策を取れたなど嬉しいお言葉もいただきました。





【イベント】　浴衣DE姿勢づくりセミナー
(2017年6月14日)

浴衣を着てキレイな姿勢を学び、楽しくパーティする会を企画しました♫
花火大会や夏祭り前にキレイな姿勢を身に付けてたいという方が集まり浴衣姿で学んでいただきました。そのあとはアフターパーティーを行いました！

月リズムストレッチメソッド監修　医学博士

現在、筑波大学付属病院つくばスポーツ医学健康科学センター医師を経て、日立製作所ひたちなか総合病院整形外科医師、日本整形外科学会専門医、日本体育協会スポーツドクター、医学博士の田中先生に監修いただき、今後のエステティックでも必ず必要となる「健康美メソッド」を開発しております。