

リアルでもオンラインでも可能！
乳がんの特化したパーソナルトレーニング「命の筋トレ」
トレーナー養成講座開催！

命の
筋トレ
トレーナー養成講座

有限会社サーティ・サーティ・フィットネス・システムズ（所在地：兵庫県神戸市、代表：米澤卓郎）は、メディアでも活躍するナグモクリニック院長南雲吉則監修である「命の筋トレ」（以下命の筋トレ）を展開いたしております。命の筋トレは乳癌患者対象の医療に特化した「低強度」の運動指導で主に術後のケアや、再発予防の為、生活習慣を変えるトレーニングです。

この度、命の筋トレをより普及する為、「命の筋トレ トレーナー養成講座」をナグモクリニック大阪で2021年3月28日（日）開催致します。この講座を受講すれば、命の筋トレを指導する事が可能となります。医療従事者や、健康従事者だけでなく、誰でもわかる内容なので、実際に乳癌になった方や、そのご家族やパートナーの方々にも受けて頂きたいプログラムです。

ナグモクリニック大阪にて直接受講（定員20名）もできますが、全国に対応しているので大阪までこれない方はオンラインでの受講も可能です。

●命の筋トレでは主に5つの指導を行っております

- ・生活習慣を見直し、癌が嫌う生活週間をサポート
- ・癌でメンタルが落ち込んだ方へ心のサポート
- ・自律神経を整える528hzの音楽習慣に提供
- ・癌が嫌う「命の食事」による食事習慣の改善
- ・癌が嫌う底強度のトレーニングを指導

●当日の流れ

- ・10:30 受付

- ・ 11:00 南雲先生「命の食事」 SPセミナー
- ・ 12:00 第一部「命の筋トレ 原理原則」
- ・ 13:00 休憩
- ・ 14:00 第二部 実践「命の筋トレレッスン」
- ・ 15:00 第三部 「メンタルケア」
- ・ 16:00 第四部 「音楽の効果 528hz」
- ・ 17:00 テスト&オリエンテーション
- ・ 17:30 終了予定



乳ガン術後ケアプログラム
「命の筋トレ」 米澤卓郎



ナグモクリニック総院長
南雲吉則

■命の筋トレサイトURL
<https://nyugan-sodan.com/>

■命の筋トレ トレーナー養成講座申込みフォーム
<https://forms.gle/kyVWAfajnKoM6jKS7>

【詳細】

- ・ 命の筋トレ トレーナー養成講座
- ・ 日時：2021年3月28日（日）

- ・ 場所：ナグモクリニック大阪（オンライン参加可能）
- ・ 参加費 ¥19,800円（税込） 当日支払いは ¥22,000（税込）となります。
- ・ 申込みは電話、メールで問い合わせ、または申込みフォームからお申し込みください。

【お問い合わせ先】

有限会社サーティ・サーティ・フィットネス・システムズ

電話：078-579-4433 米澤直通 090-8368-7041

担当者：米澤卓郎

e-mail：koyomc2010@gmail.com

【会社概要】

会社名：有限会社サーティ・サーティ・フィットネス・システムズ

ホームページ：米澤ブログ<https://nyugan-sodan.com/>

所在地：兵庫県神戸市駅前通5丁目1番21号

代表者：米澤卓郎

事業内容：乳ガン術後ケア専門ジムCHALCO運営、パーソナルトレーナー育成