

乳がんサバイバーへ情報発信！
乳がんの特化したパーソナルトレーニング「命の筋トレ」
YouTubeチャンネル始動！



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。命の筋トレは乳がん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、YouTubeにて「命の筋トレ 乳がん術後ケア情報 CHALCOチャンネル」を開設致しました。当チャンネルでは、毎週、自宅で出来る筋トレや、メンタルケアの情報動画を発信しております。

運動する事で乳がんの死亡率は下がるエビデンスが発表されました。命の筋トレをする事で、術後の再発予防の習慣を作ります。全国の乳癌患者の皆様に届けたい思いで作りました。CHALCO兵庫は神戸にある乳がん術後ケア専門のパーソナルジムで、現在は全国からたくさんの乳がん患者の方が通われています。

YouTubeサイト



https://www.youtube.com/channel/UCIHBVm-fNJ2RGUqT_KpNCuQ

●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



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/>

■乳がん術後ケア専門パーソナルジムCHALCO

<https://ameblo.jp/koyomc/>

【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