

# オンライン フィットネスフェス 2023

乳がんサバイバーのためのフィットネスウィーク

無料

2023

〈予約開始日〉  
各日程の15日前から

10/16 月 ~ 28 土

乳がんサバイバーのためのオンラインでのフィットネスフェス  
今年セミナーやスペシャルクラスも増設！ココロとカラダが軽くなる時間を一緒に過ごしましょう

## セミナー&運動 60min

### リンパ浮腫予防

10/21 (土) 9:00~10:00

インストラクター  
川瀬ひとみ



乳がんの術後気になるのがリンパ浮腫  
リンパ浮腫を少しでも予防するために気をつける  
事柄や運動の進め方など、セミナーと運動体験  
の両方を交えてご紹介します

### 健康リカバリーエクササイズ

10/21 (土) 10:30~11:30

インストラクター  
橘千鶴



乳がんの術後や治療により日常の活動量が低下  
することで「がんロコモ」のリスクが高まります  
関節の機能や筋力を高めて日常生活を心地良く  
過ごせるようコンディションを整えます。「がんロコモ」  
についてのお話と「ストレッチ+筋トレ」を実施します  
※椅子と長めのタオルをご準備ください

### 乳がんサバイバーに 必要な運動とは

10/28 (土) 9:00~10:00

インストラクター  
川瀬ひとみ



乳がんサバイバーにとって体重をコントロールする  
ことはとても重要です  
そのためどのような運動をどれくらいすればよいか  
を具体的に学ぶことができるセミナーと運動体験を  
ミックスしたクラスです

## 特別レッスン 30min

### 美BodyMake ~ストレッチ&筋トレ~

運動不足により硬くなりやすい筋肉や関節にフォーカスして  
気持ちよく全身を伸ばす「ストレッチ」と簡単にできる「筋トレ」を  
行います ※椅子をご準備ください

10/16 (月) 9:30~10:00

インストラクター  
村上理香



### 乳がんヨガ ~呼吸と瞑想~

座ったまま、寝たままの姿勢で無理なく行えるヨガのクラスです。ゆっくりと  
「呼吸法」を行いながら心身のバランスを取り戻し体調を回復させる  
過程で心身を穏やかに整えていく瞑想法を3種行います。  
1時間の眠りに匹敵するといわれる眠りのヨガ「ヨガニドラー」を行います

10/17 (火) 20:30~21:00 20 (金) 20:30~21:00

22 (日) 10:30~11:00

24 (火) 20:00~20:30

インストラクター  
上野香



### 乳がんヨガセラピー

心と体を整えてリラックスすることを目的としたクラスです。むずかしいポーズは  
なく、気持ちよさを感じていただけます。がん治療中に行うヨガは健康に  
関連した生活の質を改善し気分の落ち込み、不安感、疲労感を軽減すると  
いわれています (米国臨床腫瘍学会)

10/26 (木) 14:00~14:30

インストラクター  
橘千鶴



### 美姿勢ピラティス

体をほぐしながら、体の軸になる「体幹部」を使っていく初心者向けの  
ピラティスクラス。普段なかなかうまく使えない深層部を意識して  
いきます 椅子に座ったまま行います

10/23 (月) 10:00~10:30

インストラクター  
村上理香



### 肩の動き改善エクササイズ

10/27 (金) 13:30~14:00

乳がんの術後は肩の痛みや動きづらさを感じることがあります  
そんな時は正しく運動することで痛みの緩和や日常生活の  
動きをスムーズにすることができます。肩や首まわりを  
気持ちよくほぐす運動を一緒に行いましょう

インストラクター  
川瀬ひとみ



レッスンスケジュールは  
裏面をご確認ください

10/16 (月)	9:30~10:00	美BodyMake~ストレッチ&筋トレ~	村上理香
10/17 (火)	20:30~21:00	乳がんヨガ~呼吸と瞑想~	上野香
10/20 (金)	10:00~10:30	aRise-エクササイズ~カラダよろこぶ~	村上理香
	20:30~21:00	乳がんヨガ~呼吸と瞑想~	上野香
10/21 (土)	9:00~10:00	<セミナー&レッスン> リンパ浮腫予防	川瀬ひとみ
	10:30~11:30	<セミナー&レッスン> 健康リカバリーエクササイズ	橋千鶴
10/22 (日)	10:30~11:00	乳がんヨガ~呼吸と瞑想~	上野香
10/23 (月)	10:00~10:30	美姿勢ピラティス	村上理香
10/24 (火)	20:00~20:30	乳がんヨガ~呼吸と瞑想~	上野香
10/26 (木)	14:00~14:30	乳がんヨガセラピー	橋千鶴
10/27 (金)	13:30~14:00	肩の動き改善エクササイズ	川瀬ひとみ
10/28 (土)	9:00~10:00	<セミナー&レッスン> 乳がんサバイバーに必要な運動とは	川瀬ひとみ

## 通常クラスも開催します!

### 乳がんヨガ

心と体を整えてリラックスすることを目的としたヨガのクラスです  
むずかしいポーズはなく  
気持ち良さを感じて  
いただけます



(月) 16:15~16:45  
(火) 9:45~10:45  
(金) 10:30~11:00  
19:00~19:30

### 乳がんエクササイズ

リンパ浮腫予防体操や肩周辺の痛みを考慮した体操、全身を動かすことでの筋力・体力アップ  
姿勢不良による不調改善の為の姿勢改善など、乳がん術後治療中の方に適した運動を行います

(月) 9:00~9:30  
(木) 12:30~13:00  
(金) 11:30~12:00

### aRise-エクササイズ ~カラダよろこぶ~

心身を整え必要な体力を維持することを目的としたプログラムです  
「カラダ」を動かすことの楽しさや  
気持ちよさを感じ、さらに  
機能的に動くことで  
日常生活の質を  
高めます



(日) 13:00~13:30

## 予約~受講はカンタンな4ステップ

#### ステップ①

#### 無料アカウント作成



※契約者の方やVitality契約の方はステップ②からお進みください。上記QRコードにアクセスし新規アカウント作成をお願いします。  
作成の際にはメールアドレスが必要となります。

#### ステップ②

#### チケット購入(無料)

※本イベントに参加する方は、全員必ずチケットを入手する必要があります。費用は無料です。

#### ステップ③

#### レッスン予約

お好きなクラスを予約しましょう!

#### ステップ④

#### レッスン受講(当日)

受講するスペースとデバイスを準備します。当日レッスン開始10分前より、マイページログイン>アクティビティ>オンラインレッスンを受講するボタンからご参加ください!  
※事前にZoomのダウンロードが必要です。

登録~受講までに関する詳細の操作方法は  
こちらから!

