

# 乳がん経験者のためのヨガ

吉田 直子

## 1 テーマ（どのような状態の方・症状を持つ方にヨガを提供するか）

乳がん患者さん・その家族・友人等  
乳がん以外のがん患者さん（女性限定）

## 2 はじめに

（自身がそのテーマに取り組むに至った動機や目的・そのテーマにおけるヨガの現状と背景）

私は2018年7月にRYT200を取得しましたが、フルタイムの仕事をしていたためヨガインストラクターとしての活動はしていませんでした。

2019年3月職場の健康診断にて子宮頸がんと乳がんが同時に発覚し、闘病している際に「乳がんヨガ」「ヨガセラピー」の存在を知りました。

自分の住んでいる地域には乳がんヨガのクラスはなかったため札幌市まで1時間かけて通い参加するうちに、不安な気持ちやストレスが軽減されたり、体力の回復に役立ったと感じました。

その後仕事を辞めヨガセラピストの学びを深めるにつれて、自分の住んでいる地域にも乳がん患者さんはたくさんいるのではないかと自分が学んだことや経験を生かしてお役に立てるのではないかと考え、取り組み始めました。

## 4 ヨガクラスの計画

開催日時： 2020年11月12日～（毎月2～3回開催）

土曜日 10時30分～11時45分

木曜日 10時30分～11時45分

金曜日 19時～20時15分 等

会場： 恵庭市生涯学習施設かしわのもり

参加費： 700円（初回体験無料）

定員： 各回5名

開催までの事前準備： サークルのブログ・Instagram・公式LINE作成

→SNSで開催日時・内容等の告知

フライヤー・ポスター作成

→市内公共施設・スーパー等へポスター掲示を依頼

→市内で活動しているがん患者会へフライヤー設置依頼

→清水八恵先生を通じて札幌医大へフライヤー設置依頼

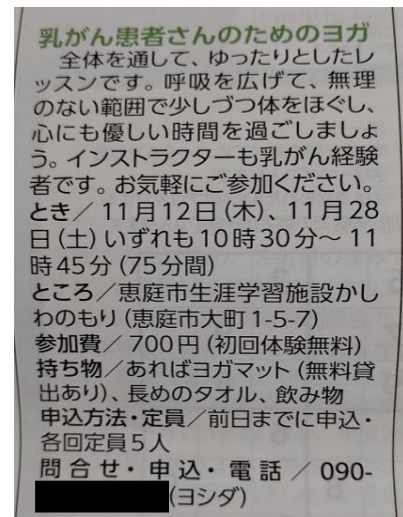
恵庭市・千歳市エリアで全戸配布されている情報誌へ

開催日時・内容等告知記事の掲載依頼

恵庭市市民活動センター情報へ告知記事の掲載依頼



配布用フライヤー・掲示用ポスター



恵庭・千歳エリアの情報誌に掲載された記事

どのような計画をたてたか：

最初は参加される方のニーズが分からなかったため、土曜日昼間・平日昼間・平日夜などいろいろな時間帯で開催してみました。

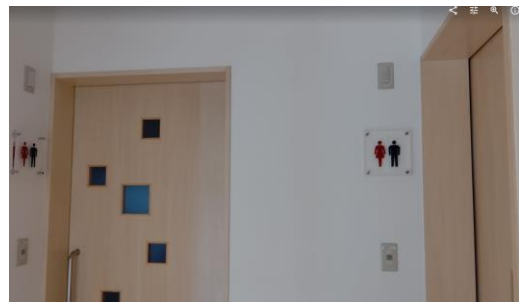
現在は参加者が多い土曜日昼間の時間帯で開催しています。

開催場所は、施設の受付を通りたくない方のために直接出入りできる入口や荷物等を置ける別室、トイレが併設されていることを考慮して選びました。

(直接出入りできる入口は、コロナ感染拡大防止のため普段は使用禁止ですが、施設長に許可をいただき、乳がん経験者のためのヨガクラス開催時のみ開放しています)



会議室に併設されている部屋



会議室に併設されているトイレ



会議室に直接出入りできる入口

## 5 実施（実際に行った内容）

### 事例 1 2020年12月10日(木)10：30～11：45

恵庭市生涯学習施設 かしわのもり

- ・ 毎回事前にシークエンスの予定を立てて、参加された方の様子をみながらポーズの加減をします（完全予約制で開催しているので、初めて参加される方には予約の際に何年前に手術したか・現在抗がん剤治療をしているかを確認しています）この日は初回体験の方二名のご参加でしたがお二人とも普段から運動をされている方達だったので、ほぼ予定通りに進めました。
- ・ 全体的なプラン→立つ、しゃがむ、座るなど  
いつも何気なくしている姿勢でもご自分の身体の隅々まで意識を向けてみましょう。  
（タダアサナ・マラアサナ・ダンダアサナなど特に詳しく説明し、意識しながら）



じん  
じん  
2人

体調確認  
自己紹介  
呼吸のしかた

12/10 乳がんヨガ ③

- ① 左右にゆれる 前後にゆれる 腰回し 肩上下
- ② 座り姿勢を整える(ブロック・ブランケット) → 呼吸
- ③ シェーランダラバンダ → 首左右にふる → 目開ける
- ④ 手首回し → 手の平ぐーはー
- ⑤ 腕上げ下ろし (指先肩・できそうなら腕伸ばして)
- ⑥ 肩回し
- ⑦ 体側伸ばし (指先肩・頭の後ろ・斜めに伸ばす)
- ⑧ 座り足のキャットニャウ → 足伸ばしてつま先は<sup>0</sup>た<sup>0</sup>た<sup>0</sup>、足首回し
- ⑨ 両ひざ立てツイスト
- ⑩ お尻歩き
- ⑪ よんばり → 片手腰でツイスト

———— チャイルドポーズ・水分補給 ————

- ⑫ よんばり → パヒーポーズ → 立ち上がる
- ⑬ タダアサナ → ウィンドヴァハスタサナ → カクダス × 2
- ⑭ ウトウカダアサナ × 2
- ⑮ ウィラバトドラアサナ II R・L
- ⑯ ウリクシャアサナ くさぶし ふらはき 太極
- ⑰ マラアサナ → 座る

———— 休憩・水分補給 ————

- ⑱ ダンダアサナ
- ⑲ ナヴァアサナ × 2
- ⑳ アルダマツエンドラアサナ
- ㉑ パスチモッタートアサナ → あお向け
- ㉒ セツバンダアサナで 腰上げ下ろし
- ㉓ 両手両足天井 → ふらふら
- ㉔ 片足ずつ ガス抜き → ツイスト
- ㉕ 両ひざ抱えて 左右にゆれる
- ㉖ シババアサナ

次回 12/19(土) 10:30~

1月は3回

- ① 呼吸に集中する時間の前に、安定して座るために身体を前後左右に揺らしたり、骨盤中心に腰を回したり、肩を上げ下げしつつ、腰や背中・股関節など張っているところや痛いところなどないか、ご自分の身体を観察。
- ② 必要ならブロック(1人2個配置)やブランケット(1人2枚配置)を使用して、安楽座や正座など座りやすい姿勢で座る。  
目を閉じて外側に向かっていた意識を自分の内側に。  
最初は自分の今の自然な呼吸を観察→お腹を意識して腹式呼吸
- ③ 目を閉じたまま首を前に倒し首の後ろを長く保つ→体の前で頭を左右に振る。  
首の後ろや肩が張っていないか、ゴリゴリするところなどないか観察
- ④ ホルモン療法や抗がん剤の副作用で指先がこわばったりしびれている方もいるので、手先から徐々にほぐす。
- ⑤ 指先を肩に置いて呼吸に合わせて何度か上げ下ろし  
できそうだったら腕を伸ばして腰の横から呼吸に合わせて頭上で合掌→おろす。  
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑥ 指先を肩に置いて呼吸に合わせて肘を前まわし・後ろ回し  
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑦ 肋間筋を開いて呼吸しやすくし、腋窩リンパ節の流れを促すために最初是指先を肩に置いて脇・体側を伸ばす→気持ちが良いと感じる範囲で手のひらを頭の後ろに添える・または腕を伸ばす。
- ⑧ 新規の参加者様だったのでなるべく腕をつくようなポーズを入れないように、座ったままのキャット&カウを組み込みました。  
その後長座になり足先をほぐす動きを入れました。
- ⑨ ⑧で背骨を反らせたり丸めたりする動きを入れたので、体育すわりで両膝を抱えて軽くツイストする動きを組み込みました。
- ⑩ 全身を使うお尻歩きでマットの後ろから前まで2往復しました。
- ⑪ この動きは参加された参加者様の状態を見て四つん這いが無理そうならとばそうと思っていたのですが、問題なさそうだったので実施しました。  
背筋を強化する目的で、その後のチャイルドポーズにつなげるためにここに入れました。

⑪までで手の指先～上半身、下半身～全身のウォーミングアップとしました。

参加者様の様子を見ながら「口からはぁーと吐いてリラックス」等の声掛けをして適宜休憩を入れました。

⑫ チャイルドポーズから四つん這いになり、猫背の緩和や腕の可動域を広げるためにパピーポーズで背中をストレッチしました。

⑬ 足の裏でしっかりマットをとらえて、足元から順番に自分の身体に意識を向けて「立つ」ことをしました。

ウォーミングアップでお二人とも問題なさそうだったので、両手を横から大きく開いて頭上で合掌し気持ちよく上に向かって伸びたあと肘を後ろにひいて胸を開く動きをしました

(2回繰り返し)

⑭ 体幹や下半身の強化。

最初は両手を腰にあてて、チャレンジできそうなら両手を斜め上に伸ばししようと声掛け。

(2回繰り返し)

⑮ 股関節や胸を大きく開き、土台を安定させて下半身を強化。

両手胸の前で合掌→左右に開く

⑯ 揺れの中でバランスをとって自分の中心軸を感じ続ける。集中力アップ。

両手胸の前で合掌し、足裏を軸足のくるぶし、ふくらはぎ、太ももに押し当てる。

チャレンジできそうなら両手の合掌を頭上へ。

⑰ 腰や背中を伸ばし骨盤底筋を意識しながら「しゃがむ」

難しければブロックの上に座る等の声かけ。→そのまま腰をおろして座位のポーズへ

⑫～⑰は下半身強化の立位ポーズを中心に、お二人とも初めて参加の方達だったのでポーズを繋げず一つ一つ行いました。

⑱ 尾骨から背骨～頭頂を一直線に積み上げるイメージで体の軸を意識して「座る」

座りづらければお尻の下にブランケットを敷く声掛け

⑲ 体幹強化

足裏を浮かせる→できそうなら脛が床と平行→両手を前へならえ

きつければいつでも前のステップに戻るよう声掛け (2回繰り返す)

⑳ 長座から片膝を立てたツイスト

内蔵を刺激、背中ストレッチ

㉑ 体育座り→腰・背中を伸ばし太ももとお腹を付けた状態から徐々に両足を伸ばし長座前屈。

座位ポーズ～前屈で徐々にリラックスして仰向けへ。

- ②② 腹筋・背筋・臀部の強化。  
(3回繰り返し)
- ②③ 手足のむくみ改善・疲れ軽減
- ②④ 腹部を刺激・呼吸を深くする→ツイストして内蔵を刺激・背中のストレッチ
- ②⑤ 背中のマッサージ
- ②⑥ 仰向けで全身をマットに預けて解放感や安定感を感じる。

- 3 相手の方の情報（年代・性別・既往歴・内服薬など含む治療歴・身体的特徴・これまでの経過  
・お会いした時の状態）
- 6 結果（相手の方の反応→主観的情報と客観的情報に分けて記載）

〇〇様（60代）

・2019年全摘手術・センチネルリンパ節生検

普段はズンバのサークルに通っている。術側脇の周辺がチクチクするのが気になっている。

普段からズンバで身体を動かしているからか、腕を挙上するような動作も問題なくできており、実施後は「激しく動くわけじゃないのに汗をかきました」との感想をいただき、その後一度土曜日昼間クラスにご参加いただいたが、その後の参加にはつながらなかった。

運動強度的に物足りなかったのではないかと考えています。

●●様（40代）

・2015年部分切除手術・リンパ郭清・放射線、抗がん剤終了・タモキシフェン治療中

普段は健康運動教室に通っている。

パートで働きながらボランティア活動をしており、オンラインで一度だけヨガの経験がある。

腕を挙上する動作等はほぼ問題なくできていたが、股関節の柔軟性があまりなく、座位のポーズなどで都度軽減法やプロップスの使用について声掛けした。

終了後は「リラックスして寝そうになった」との感想をいただいたが、その後の参加にはつながらなかった。

（仕事と子育てとボランティア、健康運動教室にも通っていると話しされていたので、ヨガを習慣化するには至らなかったのかなと考えています。）

## 7 考察（概略・結果の解釈やそれに対する自分の意見）

2021年5月現在までで乳がんヨガは12回開催しています。コロナ禍のなか8名の方（うち1名は子宮体癌）にご参加いただきましたが、初回体験から2回目の参加につながった方は4名、3回以上ご参加いただいているのは3名の方のみです。

平日昼間や平日夜の開催は参加が1名のみということも多く（現在は開催していません）参加人数が多いほうが次の参加につながりやすいのかなと思いました。

これからも必要な方に届くようにSNSや他媒体も利用して参加していただける方を増やしていけたらと考えています。

## 5 実施（実際に行った内容）

### 事例 2 2021年4月3日(土)10:30～11:45

恵庭市生涯学習施設 かしわのもり

- ・ 乳がんヨガ全体では11回目の開催だったが、土曜日昼間クラスとしては6回目。  
参加者様3名は土曜日昼間クラスに毎回参加していただいている。
- ・ 全体的なプラン→股関節やもも裏の柔軟性・下半身強化  
片鼻呼吸法で自律神経を整える

2021' 4/3 (土) 乳がんヨガ ⑪

- ① 左にゆれる 前後にゆれる 骨盤中心に腰回し
- ② 肩上下 座り姿勢整える
- ③ 呼吸

(WU) ④ ジャーランダーバンダ → 頭左右にふる → 目開ける

⑤ 肩回し

深呼吸 ⑥ カクタス

~~腕ねじり~~ おろす

⑦ 体側伸ばし

⑧ ツイスト

⑨ 座り姿勢のキックバック

⑩ 足の裏 → 足指手指からめて足首回し → ひざ立ててストレッチ

⑪ 両足マット幅 ひざ立てて ばたばた

⑫ よつんばり → パピーポーズ → 片手腰ねじり

————— チャイルドポーズ 水分補給 —————

(M) ⑬ よつんばり → アンジャーナアサナ → アルダハヌマニアサナ × 3  
立ち上がる

⑭ タダアサナ → ウルダヴァハスタアサナ → 両手腰の後ろで組んで胸開く × 2

⑮ ウトラカタアサナ × 2

⑯ マラアサナ 座る

————— 休憩 水分補給 —————

(CD) ⑰ ダンダアサナ

⑱ パスチモッタアサナ

⑲ バダコアサナ

~~ジャバアサナ~~ → ジャバアサナの準備にあお向け

⑳ ~~セツバンダキルガアンガアサナ~~ × 3 ニ「おろ」のポーズ

㉑ ハッピーベイベー

㉒ ガルダアサナの足でツイスト

㉓ 両ひざ抱えて 左右にゆれる → ガス抜き

㉔ ジャバアサナ

(呼吸) ㉕ 十・ティショータナ

自律神経系を整える  
右脳と左脳のバランスをとる

2月は 10日 (水)  
20日 (土)

- ① 呼吸に集中する時間の前に、安定して座るために身体を前後左右に揺らしたり、骨盤中心に腰を回したり、肩を上げ下げしつつ、腰や背中・股関節など張っているところや痛いところなどないか、ご自分の身体を観察。
- ② 必要ならブロック(1人2個配置)やブランケット(1人2枚配置)を使用して、安楽座や正座など座りやすい姿勢で座る。
- ③ 目を閉じて外側に向かっていた意識を自分の内側に。  
最初は自分の今の自然な呼吸を観察→お腹を意識して腹式呼吸
- ④ 目を閉じたまま首を前に倒し首の後ろを長く保つ→体の前で頭を左右に振る。  
首の後ろや肩が張っていないか、ゴリゴリするところなどないか自分の身体を観察してみる
- ⑤ 呼吸に合わせて腕を上げ頭上で合掌→おろす。  
指先を肩に置いて呼吸に合わせて肘を前まわし・後ろ回し  
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑥ 両手のひらを顔の前で合わせて呼吸に合わせて肘を後ろに引く。  
腕の可動域が狭くなってしまうことを予防するために、肩甲骨を意識しながら自分のできる範囲で動かす。
- ⑦ 肋間筋を開いて呼吸しやすくし、腋窩リンパ節の流れを促すために最初是指先を肩に置いて脇・体側を伸ばす→気持ちが良いと感じる範囲で手のひらを頭の後ろに添える・または腕を伸ばす。
- ⑧ 安楽座の方は足を組み替えて気持ちよく感じられる範囲ででねじり、内臓を刺激する。
- ⑨ 背骨の柔軟性や肩甲骨・骨盤の可動域を高めるために座位のキャット&カウを組み込みました。
- ⑩ 長座になり手の指と足の指を組み足首を回して足先からほぐし、反対側の足を曲げて臀筋と股関節のストレッチ。  
この動きは△△様が難しかったようで（後ろに転がってしまう）「お腹がじゃまでできないわー」とおっしゃっていた。
- ⑪ 両膝を立ててマット幅に開きなるべくお尻をマットにつけたまま交互に膝を倒して股関節をほぐす。

- ⑫ 四つん這いから猫背の緩和や腕の可動域を広げるためにパピーポーズで背中をストレッチし、背筋を強化するため片手を腰に当ててねじる動作を組み込みました。

⑬までの流れで上半身～下半身のウォーミングアップとしてチャイルドポーズで休憩しました。

参加者様の様子を見ながら「口からはあーと吐いてリラックス」等の声掛けをして適宜休憩を入れました。

(▲▲様はウィッグ着用なので、最初のころは座って休憩していたのですが、参加者が▲▲様だけの時に問題ないか確認したところ大丈夫だったため、チャイルドポーズを取り入れています)

- ⑭ 四つん這いから両手にブロックを持って片足を前に出し、踏み込む→ブロックごと手を後ろにずらし、お尻を後ろに引いてもも裏を伸ばす。

(3回繰り返し)

- ⑮ 足の裏でしっかりマットをとらえて、足元から順番に自分の身体に意識を向けて「立つ」ことをしました。

両手を横から大きく開いて頭上で合掌し気持ちよく上に向かって伸びたあと上体を左右に倒してわき腹を伸ばし、両手を腰の後ろで組みこぶしを床に向かって下げて胸を開く動作をしました

(2回繰り返し)

- ⑯ 体幹や下半身の強化。

最初は両手を腰にあてて、チャレンジできそうなら両手を斜め上に伸ばしましょうと声掛け。

(2回繰り返し)

- ⑰ 腰や背中を伸ばし骨盤底筋を意識しながら「しゃがむ」

難しければブロックの上に座る等の声かけ。→そのまま腰をおろして座位のポーズへ

抗がん剤治療中の方・高齢の方にご参加いただいているので立位で激しく動くようなポーズは避けようと思って組んだシークエンスだったのですが、アンジャンーヤアサナ～アルダハヌマーンアサナの流れが3人ともかなりきつそうに見えたため右、左それぞれチャイルドポーズを挟みました。

- ⑱ 尾骨から背骨～頭頂を一直線に積み上げるイメージで体の軸を意識して「座る」

座りづらければお尻の下にブランケットを敷く声掛け。

- ⑲ 体育座り→腰・背中を伸ばし太ももとお腹を付けた状態から徐々に両足を伸ばし長座前屈。

- ⑳ 足裏を合わせて座り、無理のない範囲で上体を前に倒す。

お尻の下、両膝の下にブランケットやブロックを挟むよう声掛け

座位ポーズ～前屈で徐々にリラックスして仰向けへ。

- ⑳ 途中休憩を多めにとったため、予定していたポーズを飛ばし  
クラス前の聞き取りで■■様が足がむくむと仰っていたので  
両手両足を天井に持ち上げてぶらぶら振り、手足のむくみ改善・疲れ軽減。
- ㉑ 天井に向かって持ち上げていた足裏を両手でつかんで股関節周辺のストレッチ。
- ㉒ ㉑のカウンターポーズとしてこの順番で組み込みました。  
足を組み両手を真横に開きツイストして内蔵を刺激・背中のストレッチ。
- ㉓ マットで背中でのマッサージ→腹部を刺激しながら股関節の柔軟性も高める。
- ㉔ 仰向けで全身をマットに預けて解放感や安定感を感じる。
- ㉕ 親指と人差し指を使った片鼻呼吸法で心を鎮める。  
終わった後は少しの間静かに目を閉じて呼吸法の前と後の自分の変化を感じてみる。

- 3 相手の方の情報（年代・性別・既往歴・内服薬など含む治療歴・身体的特徴・これまでの経過  
・お会いした時の状態）
- 6 結果（相手の方の反応→主観的情報と客観的情報に分けて記載）

△△様（60代）

・平成27年全摘手術・リンパ郭清・抗がん剤、放射線治療終了

ウォーキングや太極拳等、術後健康に気を付けていろいろ運動をしていたが、高齢になってきて膝の痛みや太極拳の動きについていけなくなってきたこともあり自分のできる運動を探していた。

→膝が痛い場合はプロップスを使用するように促す  
（ブロック・ブランケット等）

→軽減法をお伝えする

→ご自分が気持ちよく動かせるところで大丈夫ですよ。と声かけする

→チェアヨガのシークエンスを組み込む

冬期間は道路が凍結することもあるため毎年運動不足になっていたが、ヨガは自分に合っているようで終わったあとすっきりする。とのことで4月から始まったシニアヨガにも参加していただいている。

▲▲様（50代）

・平成30年全摘手術・センチネルリンパ節生検・抗がん剤治療終了

術側の腕に違和感があり、腕も上がりづらい。

何度か参加されるうちにクラス前後の会話から、義母の介護をしているためストレスを感じて眠剤を服用しているが熟睡できないとのことであった。

→軽減法をお伝えする

→ご自分が気持ちよく動かせるところで大丈夫ですよ。と声かけする

→呼吸法・リストラティブヨガのシークエンスを組み込む

介護のため仕事はしていないのでヨガクラスが唯一の息抜きだと開始時より熱心に参加していただいている。

狭かった術側の腕の可動域も最初に比べるとかなり広くなり、定期検査の結果を聞きに行く当日ヨガクラスに参加していただいたのでリストラティブヨガを組み込んだところ、リラックスできたとの感想をいただいた。

■■様（40代）

・令和2年部分切除手術・リンパ郭清・放射線治療終了・抗がん剤治療中

普段運動はまったくしないので年々身体が固くなり、冷え・肩こりが悪化している気がしていた。

乳がんに罹患して運動しないとと考えていたところ、情報誌で乳がん経験者のためのヨガを知った。

現在抗がん剤治療中で小学生の子育てをしながら平日は仕事もしている。

→体調が悪い場合は無理しないように声かけする

→軽減法をお伝えする

→ご自分が気持ちよく動かせるところで大丈夫ですよ。と声かけする

→呼吸法・リストラティブヨガのシークエンスを組み込む

インストラクターも乳がん経験者だったので参加してみようと思った。

抗がん剤治療はつらいが、他の参加者の方ともいろいろお話できて楽しいとの声をいただいた。

## 7 考察（概略・結果の解釈やそれに対する自分の意見）

この回はいつもご参加いただいている3名の方でした。

針穴ストレッチは△△様が難しそうだったので、次に取り入れるなら座位ではなく仰向けで取り入れようと思いました。

立位のポーズは強度を加減し、何度か繰り返すうちに少しずつポーズを深められるようにシークエンスを組んだつもりだったのですが、皆さんきつそうにしておられたので2回・3回繰り返したところは1回で良かったかなと反省しました。

## 8 おわりに（学んだこと・感じたことと今後の課題や気づき）

年齢層は35～80才、全摘の方・部分切除の方、リンパ郭清された方・センチネルリンパ節生検のみの方、治療終了された方・現在治療中の方、ウィッグの方等が混在するため、様々な事を考慮してクラスのシーケンスを組み立てるようにしています。

75分間のクラスで、ヨガ60分・残り15分間は参加者の皆さんでお話する時間を設けています。

「乳がん患者さんが対象のヨガクラス」ということで新聞の地方欄や地元ラジオ局に取り上げていただいたりもしたのですが、対象者が限られていることもあり参加者の人数が増えない・安定しないこと（参加者がお一人しかいないことも多々あります）病院や施設内での開催ではないため会場の手配から告知・準備等すべて一人でやらなければならないこと等、いろいろ悩みつつも参加者の皆さんから前向きな感想をいただけると私も元気をいただけるので、今後も活動を続けていきたいと思っています。

## 9 参考文献・引用文献

メディカルヨガ 誰でもできる基本のポーズ

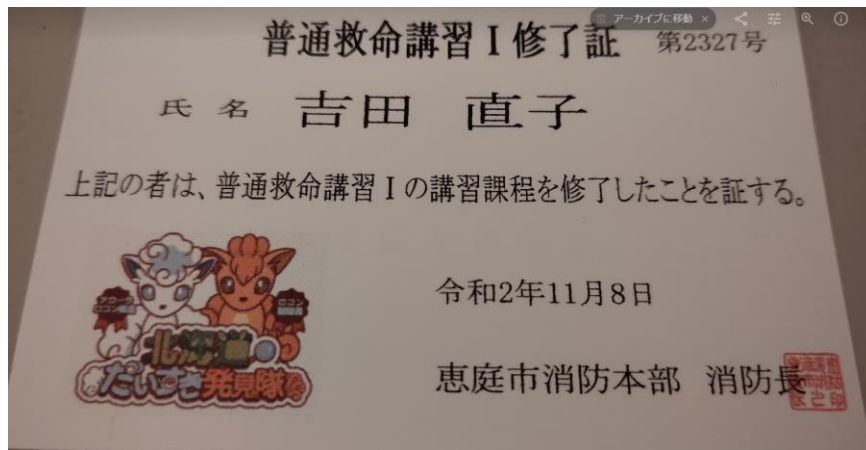
ヨガセラピー入門講座～やさしいポーズを教える力をつける～テキスト・カード

更年期のためのヨガクラス指導者養成講座テキスト

BCY 乳がんヨガ指導者養成講座 BASIC テキスト

クラス開催時の写真





ベーシックプログラム 受講記録

必修科目	基礎科目
ヨガセラピー入門講座	伝える人のためのコミュニケーション講座
受講日 2020 8/21・8/22・8/23	受講日 2021・1・17
受講場所 オンライン	受講場所 オンライン
講師名 横山みづ子先生・石井及子先生・秦絵理子先生	講師名 岩田真理子先生
ヨガセラピストの倫理 (1)	マインドフルネス講座
受講日 2020 10/25	受講日 2020 9/6
講師名 辰元宗人先生	受講場所 オンライン
受講場所 オンライン	講師名 川野泰周先生
ヨガセラピストの倫理 (2)	セラピストのための解剖学 (二日間)※1
受講日 2021・3・29	受講日 2020 10/6・10/7・10/8
講師名 岡部朋子先生	受講場所 オンライン
受講場所 オンライン	講師名 野見山文宏先生
AED + CPR 講座	
受講日 2020 11/8	
受講場所 恵庭市有明会館	