

# 1月

# マインドフルネススケジュール

【開催場所】 赤坂クリニック 8階 ショートケアセンター

月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4
		年始休み	年始休み	年始休み	10:30 (しようた先生)
6	7	8	9	10	11
10:30 (貝谷先生/ゆり先生)	★10:30 アクティブ (あすか先生)	10:30 (まり先生)	10:30 (貝谷先生/ ようすけ先生) 18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 14:30 (ゆり先生) 18:30 (しようた先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
13	14	15	16	17	18
成人の日	★10:30 ウォーキング (あすか先生)	10:00 MBSR (ようすけ先生)	★10:30 アクティブ (貝谷先生/ まり先生) 18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 14:30 (ゆり先生) 18:30 (しようた先生)	10:30 (しようた先生)
20	21	22	23	24	25
10:30 (貝谷先生/ゆり先生)	★10:30 (あすか先生) イーティング (ゆり先生)	10:00 MBSR (ようすけ先生)	★10:30 座る瞑想 (貝谷先生/ まり先生) 18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 14:30 (ゆり先生) 18:30 (しようた先生)	10:30 (ようすけ先生)
27	28	29	30	31	
10:30 (貝谷先生/ゆり先生)	◎10:30 (あすか先生)	10:00 MBSR (ようすけ先生)	10:30 (貝谷先生/ まり先生) 18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 14:30 (ゆり先生) 18:30 (しようた先生)	

## \* 講師指導時間

レギュラークラスには自主トレーニング時間のあるクラスとないクラスがあります。

月・火・水・木・土：10:30～13:00 金：14:30～17:00

金：10:30～12:00 (自主トレーニング 12:00～13:00)

木・金：18:30～20:00 (自主トレーニング 17:00～18:30)

\* 自主トレーニング時間は個人で自主的にマインドフルネスのトレーニングができるように教室を解放しています。

\* 自主トレーニングを希望されない方は、会計や着替えを講師の指導開始時間までに済ませるようにしてご参加ください。

裏面もご覧ください

## <主なクラス内容>

◎ : 熊野医師のレクチャー

月に1回、最初にマインドフルネスに関する講義を30分程行います。

★ :

①座る瞑想

貝谷理事長の指導のもと、瞑想を行います。

②ウォーキング

歩く瞑想。歩く感覚を味わいます。

③アクティブヨーガ

バラエティに富んだ動きやポーズを行います。運動能力に不安のある方は講師にお知らせください。

④ボディスキャン

丁寧に身体の部位を感じ取り気づきを深めます。

⑤イーティング

軽食を準備いただき、五感を使ってマインドフルに食事を味わいます。

無印 : ヨーガと瞑想を行います。

1DAY リトリート : 9時開始です。ヨーガや瞑想を講師と共に行う時間と自主トレーニングの時間があります。