

9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 和楽会マインドフルネスセンター

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|---|----------------------------------|---|---|---|--|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | ★10:30 ウォーキング (あすか先生) | 10:30 (ようすけ先生) | 10:30 (貝谷先生/まり先生) 19:00 オンライン (しよた先生) | 10:30-12:00 (まり先生) 19:00 オンライン (ようすけ先生) | 10:30 (しよた先生) 19:30 オンライン (しよた先生) |
| 6 | 7 10:30 (貝谷先生/ようすけ先生) 20:00~21:00 ビギナーズクラス オンライン4 (ようすけ先生) | 10:30 (あすか先生) | ★10:30 坐る瞑想 (ようすけ先生) | ★10:30 アクティブ (貝谷先生/まり先生) 19:00 オンライン (しよた先生) | 10:30-12:00 (まり先生) | 10:30 (貝谷先生/しよた先生) 19:30 オンライン (しよた先生) |
| 13 | 14 10:30 (貝谷先生/ようすけ先生) 20:00~21:00 ビギナーズクラス オンライン5 (ようすけ先生) | 10:30 (あすか先生) | 10:30 (ようすけ先生) | 10:30 (貝谷先生/まり先生) 19:00 オンライン (しよた先生) | 10:30-12:00 (まり先生) 19:00 オンライン (ようすけ先生) | 10:30 (貝谷先生/しよた先生) 19:30 オンライン (しよた先生) |
| 20 | 21 敬老の日 | 22 秋分の日 | 23 10:30 (ようすけ先生) | 10:30 (貝谷先生/まり先生) 19:00 オンライン (しよた先生) | 10:30-12:00 (まり先生) 19:00 オンライン (ようすけ先生) | 10:30 (貝谷先生/しよた先生) 19:30 オンライン (しよた先生) |
| 27 | 28 10:30 (貝谷先生/ようすけ先生) | 29 ★10:30 ビギナーズ (あすか先生) | 30 10:30 MBSR リエンション (ようすけ先生) | | | |

* 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>

★ :

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。

⑥ビギナーズ

マインドフルネスの初心者の方向けクラスです。マインドフルネスについて体験的に学びを深めます。

⑦オンラインクラス

Zoom を用いたオンラインでヨーガや瞑想を行います。
(対面はありません) お支払いは自費となります。

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。