

11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	6	7
	10:30 (ようすげ先生)	文化の日	10:30 MBSRクラス5 (ようすげ先生)	10:30 (貝谷先生/まり先生) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:30 (しよた先生) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)
8	9	10	11	12	13	14
	10:30 (貝谷先生/ようすげ先生)	10:30-12:00 (あすか先生)	10:30 MBSRクラス6 (ようすげ先生)	★10:30 アクティブ (貝谷先生/まり先生) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:00-16:00 MBSRリトリート (ようすげ先生) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)
15	16	17	18	19	20	21
	10:30 (貝谷先生/ようすげ先生)	★10:30 ウォーキング (あすか先生)	10:30 MBSRクラス7 (ようすげ先生)	★10:30 座る瞑想 (貝谷先生/まり先生) 21:00-21:30 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) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)
22	23	24	25	26	27	28
	勤労感謝の日	★10:30 ピギナーズ (あすか先生)	10:30 MBSRクラス8 (ようすげ先生)	10:30 (貝谷先生/まり先生) 21:00-21:30 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) 21:00-21:30 オンライン (しよた先生)
29	30					
	10:30 (貝谷先生/ようすげ先生)					

* 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：10:30～12:00（自主トレーニング 12:00～13:00）

* 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。

裏面もご覧ください

<主なクラス内容>

★ :

①座る瞑想

普段のクラスよりも長い時間、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。