

# 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 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	8	9
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (まり先生)	10:30 (ようすげ先生) 19:00 一般クラス(対面) (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 (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:30 (しょうた先生)
10	11	12	13	14	15	16
	成人の日	★10:30 ウォーキング (あすか先生)	10:30 (まり先生)	★10:30 座る瞑想 (貝谷先生/ようすげ先生) 21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:30 (しょうた先生)
17	18	19	20	21	22	23
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (あすか先生)	★10:30 ビギナーズ (ようすげ先生) 19:00 一般クラス(対面) (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 (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:30 (しょうた先生)
24	25	26	27	28	29	30
	10:30 (貝谷先生/ゆみ先生)	10:30 (あすか先生)	10:30 (ようすげ先生) 19:00 一般クラス(対面) (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 (しょうた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	10:30 (しょうた先生)

### \* 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：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。