# 5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 |
| | | | | | | 10: 30<br>(しょうた先生) |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>あすか先生）<br><br>20:00-20:30<br>オンライン<br>(しょうた先生) | 10:30-12:00<br>（ まり先生）<br><br>21:00-21:45<br>オンライン<br>（ようすけ先生） | 10: 30<br>(しょうた先生) |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>ゆみ先生） | ★10:30<br>ウォーキング<br>（ あすか先生） | 10:30-12:00<br>（ ようこ先生） | ★10:30<br>座る瞑想<br>（ 貝谷先生/<br>まり先生） | 10:30-12:00<br>（ まり先生）<br><br>21:00-21:45<br>オンライン<br>（ようすけ先生） | 10: 30<br>(しょうた先生) |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>ゆみ先生） | 10:30<br>（ ちか先生） | 10:30-12:00<br>（ようすけ先生）<br><br>★13:30−15:00<br>ビギナーズ<br>（ようすけ先生） | 10:30<br>（ あすか先生）<br><br>20:00-20:30<br>オンライン<br>（しょうた先生） | 10:30-12:00<br>（ まり先生）<br><br>21:00-21:45<br>オンライン<br>（ようすけ先生） | 10: 30<br>(しょうた先生) |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>ゆみ先生） | 10:30<br>（ あすか先生） | 10:30-12:00<br>（ ようこ先生） | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>まり先生） | 10:30-12:00<br>（ まり先生）<br><br>21:00-21:45<br>オンライン<br>（ようすけ先生） | 10: 30<br>(しょうた先生) |
| 30 | 31 | | | | | |
| | 10:30<br>（ 貝谷先生/<br>ゆみ先生） | | | | | |

＊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。