

**実践プログラム開催日程**  
 (2017年12月ー2018年2月)  
 3月以降のスケジュールは随時更新予定

■基礎練習 (2h)

実践プログラム	日程			講師	
基礎練習 (2h)	2018年	1月	10 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			14 (日)	16:30-18:30	河津 祐貴
			17 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			21 (日)	16:30-18:30	河津 祐貴
			24 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			28 (日)	16:30-18:30	河津 祐貴
			31 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
		2月	4 (日)	16:30-18:30	河津 祐貴
			7 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			14 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			21 (水)	16:30-18:30	河津 祐貴
			25 (日)	16:30-18:30	河津 祐貴
		3月	8 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
			22 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
			25 (日)	16:00-18:00	河津 祐貴
			29 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
		4月	1 (日)	16:00-18:00	河津 祐貴
			5 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
			8 (日)	16:00-18:00	河津 祐貴
			12 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
			26 (木)	16:00-18:00	河津 祐貴
			30 (月・祝)	16:00-18:00	河津 祐貴
		5月	2 (水)	16:00-18:00	河津 祐貴
			9 (水)	16:00-18:00	河津 祐貴
			16 (水)	16:00-18:00	河津 祐貴
			23 (水)	16:00-18:00	河津 祐貴
			30 (水)	16:00-18:00	河津 祐貴

■集中練習（3h）＊レベル2終了者対象クラス

実践プログラム	日程			講師	
集中練習（3h）	2018年	1月	9（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
			16（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
			23（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
		2月	6（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
			13（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
		3月	6（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
			20（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
			27（火）	13:00-16:00	河津 祐貴
		4月	5（木）	10:00-13:00	河津 祐貴
			12（木）	10:00-13:00	河津 祐貴
			26（木）	10:00-13:00	河津 祐貴
		5月	10（木）	10:00-13:00	河津 祐貴
			17（木）	10:00-13:00	河津 祐貴

■マインドフルネス・メディテーション・ベーシック（1.5H）

実践プログラム	日程			講師	
マインドフルネス メディテーション ベーシック（1.5h）	2018年	1月	5（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			9（火）	10:30-12:00	河津 祐貴
			12（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			16（火）	10:30-12:00	河津 祐貴
			19（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			23（火）	10:30-12:00	河津 祐貴
		2月	6（火）	10:30-12:00	河津 祐貴
			9（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			13（火）	10:30-12:00	河津 祐貴
			23（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
		3月	9（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			23（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			30（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
		4月	6（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			27（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
		5月	11（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			18（金）	19:30-21:00	河津 祐貴
			25（金）	19:30-21:00	河津 祐貴

■グループセッション（2h） \*指導者養成コースレベル3終了者対象

実践プログラム	日程				講師
グループセッション（2h）	2018年	1月	5（金）	17:00-19:00	河津 祐貴
		2月	22（木）	16:00-18:00	河津 祐貴
		3月	20（火）	16:30-18:30	河津 祐貴
		4月	6（金）	16:00-18:00	河津 祐貴