

## 実践プログラム開催日程

(2018年3月ー8月) \*9月以降のスケジュールは随時更新予定

### ■基礎練習 (2h) 講師：河津 祐貴

日程		
3月	23 (金)	14:30-16:30
	25 (日)	16:00-18:00
	30 (金)	14:30-16:30
4月	1 (日)	16:00-18:00
	6 (金)	14:30-16:30
	8 (日)	16:00-18:00
	13 (金)	14:30-16:30
	27 (金)	14:30-16:30
	30 (月・祝)	16:00-18:00

日程		
5月	11 (金)	14:30-16:30
	13 (日)	16:00-18:00
	18 (金)	14:30-16:30
	20 (日)	16:00-18:00
	25 (金)	16:00-18:00
	27 (日)	16:00-18:00
6月	1 (金)	16:30-18:30
	3 (日)	16:00-18:00
	8 (金)	14:30-16:30
	10 (日)	16:00-18:00
	15 (金)	14:30-16:30

日程		
7月	6 (金)	14:30-16:30
	8 (日)	16:00-18:00
	13 (金)	14:30-16:30
	20 (金)	14:30-16:30
	22 (日)	16:00-18:00
	27 (金)	14:30-16:30
8月	3 (金)	14:30-16:30
	5 (日)	16:00-18:00
	10 (金)	14:30-16:30
	17 (金)	14:30-16:30
	24 (金)	14:30-16:30
	26 (日)	16:00-18:00
	31 (金)	14:30-16:30

### ■集中練習 (3h) \*レベル2終了者対象クラス 講師：河津 祐貴

日程		
3月	20 (火)	14:30-17:30
	27 (火)	14:30-17:30
4月	5 (木)	10:00-13:00
	12 (木)	10:00-13:00
	26 (木)	10:00-13:00

日程		
5月	10 (木)	10:00-13:00
	17 (木)	10:00-13:00
6月	2 (土)	14:30-17:30
	9 (土)	14:30-17:30
7月	5 (木)	10:00-13:00
	12 (木)	10:00-13:00
	19 (木)	10:00-13:00

日程		
7月	25 (水)	15:00-18:00
	26 (木)	10:00-13:00
8月	1 (水)	15:00-18:00
	2 (木)	10:00-13:00
	8 (水)	15:00-18:00
	15 (水)	15:00-18:00
	22 (水)	15:00-18:00

### ■マインドフルネス・メディテーション (1.5h) 講師：河津 祐貴

日程		
3月	23 (金)	19:00-20:30
	30 (金)	19:00-20:30
4月	6 (金)	19:00-20:30
	27 (金)	19:00-20:30
5月	11 (金)	19:00-20:30
	18 (金)	19:00-20:30
	25 (金)	19:00-20:30

日程		
6月	1 (金)	19:00-20:30
	8 (金)	19:00-20:30
	15 (金)	19:00-20:30
7月	6 (金)	19:00-20:30
	13 (金)	19:00-20:30
	20 (金)	19:00-20:30
	27 (金)	19:00-20:30

日程		
8月	3 (金)	19:00-20:30
	10 (金)	19:00-20:30
	17 (金)	19:00-20:30
	24 (金)	19:00-20:30
	31 (金)	19:00-20:30

\*開催日程の変更や休講になる場合もございますので最新のスケジュールはWEBにてご確認ください。