

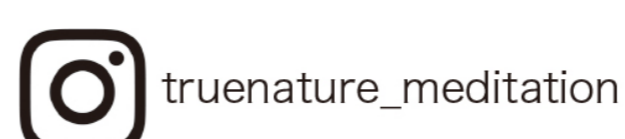
Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
3	4	5	6	7	8	9
					基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション① ヒナヤナ再考 10:00-13:30 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子			
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子			
		基礎練習・Sitting Practice 120 (第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】 基礎練習 17:30-19:30 門廻慎一
10	11	12	13	14	15	16
					基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション② 空 10:00-13:30 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④ コンパッション 14:30-18:00
			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 塩本悠美子
17	18	19	20	21	22	23
					基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション③ 六波羅蜜 10:00-13:30 宮崎央桂					
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴		基礎練習・Sitting Practice 120 (第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】 基礎練習 17:00-19:00 門廻慎一
24	25	26	27	28	29	30
					基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	
	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション④ ロジヨン 10:00-13:30 宮崎央桂				【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴					【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			Teacher's Lounge 18:30-20:00
31						
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴						

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。  
<https://truenature.jp/class-schedule/>

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	6
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 宮崎央桂				【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション① 四諦 10:00-13:30 門廻慎一	【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション③ 放棄 10:00-13:00 宮崎央桂
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 宮崎央桂			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション① マインドフルネス 14:00-17:30 宮崎央桂	【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション② 4つの基礎 14:30-18:00 門廻慎一	【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション④ 六道 14:30-18:00 宮崎央桂
		【基礎練習・Sitting Practice 120】(第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】 基礎練習 18:30-20:30 門廻慎一
7	8	9	10	11	12 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	13
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 宮崎央桂					
	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂					
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 塩本悠美子
14	15	16	17	18	19 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	20
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴		【基礎練習・Sitting Practice 120】(第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			Teacher's Lounge 18:30-20:00
21	22	23	24	25	26 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	27
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子			
			【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子			
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			
28						
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴						

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。

<https://truenature.jp/class-schedule/>



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
	1	2	3	4	5 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	6
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション①マインドフルネス 10:00-13:30 宮崎央桂				【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション① ヒナヤナ再考 10:00-13:30 門廻慎一	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション③ 六波羅蜜 10:00-13:30 門廻慎一
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション②ヴィパッサナ 14:30-18:00 宮崎央桂	【基礎練習・Sitting Practice 120】(第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴		【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション② 空 14:30-18:00 門廻慎一	【基礎理論】 Level 4 コンパッション概論 セッション④ ロジヨン 14:30-18:00 門廻慎一
						【実践】基礎練習 19:00-21:00 塩本悠美子
7	8	9	10	11	12 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	13
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション③熟考・分析 10:00-13:30 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 塩本悠美子			
	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション④コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂		【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 塩本悠美子			
【実践】ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			【実践】基礎練習 19:00-21:00 門廻慎一
14	15	16	17	18	19 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	20
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 塩本悠美子			
			【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 塩本悠美子			
【実践】ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴		【基礎練習・Sitting Practice 120】(第1・第3水曜日) 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴			
21	22	23	24	25	26 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	27
					【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション① マインドフルネス 10:00-13:30 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション③ 熟考・分析 10:00-13:30 河津祐貴
【実践】ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 2 メディテーション集中実践 セッション②ヴィパッサナ 14:00-17:30 宮崎央桂	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション② ヴィパッサナ 14:30-18:00 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 メディテーション入門 セッション④ コンパッション 14:30-18:00 河津祐貴
						Teacher's Lounge 18:30-20:00
28	29	30	31			
			【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション① 四諦 10:00-13:30 塩本悠美子			
【実践】ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴			【基礎理論】 Level 3 マインドフルネス概論 セッション② 4つの基礎 14:30-18:00塩本悠美子			

【デイリープログラム】は下記サイトにてご確認ください。

<https://truenature.jp/class-schedule/>



truenature\_meditation



@True.Nature.Meditation



@meditation\_TNM