

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|---|---|--|---|---|--|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子 | |
| | | | | | | 【実践】基礎練習 18:00-20:00 門廻慎一 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子 | |
| | | | 【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 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 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③熟考・分析 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④ 六道 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 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④コンパッション 14:30-18:00 門廻慎一 |
| 【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 18:30-20:30 門廻慎一 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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 | | | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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 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 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 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 | | 【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 19:00-21:00 塩本悠美子 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 5/1 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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④コンパッション 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 | | | 【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴 | | Teacher's Lounge 18:30-20:00 | 【実践】基礎練習 19:00-21:00 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

| Mon | Tue | Wed | Thu | Fri | Sat | Sun |
|---|--|--|--|-----|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子 | |
| | 【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 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③ 放棄 10:00-13:00 塩本悠美子 | | | | |
| | 【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 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④ 六道 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 19:00-21:00 塩本悠美子 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | | 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 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 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 塩本悠美子 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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 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②ヴィパッサナ 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 | | 【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 19:00-21:00 門廻慎一 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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③熟考・分析 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③ 六波羅蜜 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④コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂 | | 【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 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 | | | 【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴 | | | Teacher's Lounge 18:30-20:00 |
| 30 | 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/>



truenature_meditation



@True.Nature.Meditation



@meditation_TNM

| 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 | |
| | | | 【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 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 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 |
| | | | 【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 4 コンパッション概論 セッション② 空 14:30-18:00 宮崎央桂 | 【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 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 | | | |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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 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 | | | | | |
| 【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 18:30-20:30 塩本悠美子 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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 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 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 | | | |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| | | | | | 基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 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④ コンパッション 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 | | | 【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴 | | | Teacher's Lounge 18:30-20:00 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |
| | | | | | | |
| 【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 | | | |

【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