

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	
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション③グループ指導 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 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
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④グループ指導 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	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション③グループ指導 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			【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション①自己評価法 10:00-13:30 門廻慎一	指導者養成実技試験 14:30-18:00
	【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			【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 14:30-18:00 門廻慎一	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④グループ指導 14:30-18:00 門廻慎一
		【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 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	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション①自己評価法 14:00-17:30 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 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	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 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
			【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	【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション③ 模擬クラス1 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① マインドフルネス 10:00-13:30 宮崎央桂				【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション① 指導者のあり方 10:00-13:30 河津祐貴	指導者養成実技試験 14:30-18:00
	【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				【指導理論】 Level 2 プライベートセッション指導法 セッション② 指導技術 14:30-18:00 河津祐貴	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④ 指導クラス2 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			【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	
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション① 自己評価法 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
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション② グループ指導 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			
	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション③ グループ指導 10:00-13:30 宮崎央桂					
【実践】ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴	【指導理論】 Level 1 グループセッション指導法 セッション④ グループ指導 14:30-18:00 宮崎央桂		【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