

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	
				【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 13:30-17:00 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 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				【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
【実践】ロジック Mind Training 19:30-20:30 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		【実践】基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】基礎練習 14:30-16:30 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 宮崎央桂
						指導者養成プログラム実技試験 14:30-18:00
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 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 1 グループセッション指導法 セッション②グループ 13:30-17:00 宮崎央桂		
【実践】ロジック 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 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			
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 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】ロジック 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 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
27	28	29	30			
	【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					
【実践】ロジック Mind Training 19:30-20:30 河津祐貴	【基礎理論】 Level 1 マインドフルネス入門 セッション④コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂		【実践】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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1	2	3
					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 13:30-17:00 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 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
				【実践】 グループセッション 13:30-17:00 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 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
4	5	6	7	8	9	10
			【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 13:30-17:00 塩本悠美子		【特別クラス】 David Nichtern 精神の物質主義を超えて 2Days Session1 9:00-12:00	【特別クラス】 David Nichtern 精神の物質主義を超えて 2Days Session3 9:00-12:00
【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		【特別クラス】 David Nichtern 精神の物質主義を超えて 2Days Session2 13:00-16:00	【特別クラス】 David Nichtern 精神の物質主義を超えて 2Days Session4 13:00-16:00
11	12	13	14	15	16	17
					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④グループ指導 13:30-17:00 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			
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② ヴィパッサナ 13:30-17:00 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 14:30-16:30 宮崎央桂		
25	26	27	28	29	30	31
					基礎練習/SittingPractice60 8:30-9:30 塩本悠美子	
				【特別クラス有料】 David Nichtern 6paramitas イントロダクションWS 19:00-21:00	【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	Teacher's Lounge ( David WS参加者限定) 21:00-22:00	【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 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

【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	6	7
					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③ 熟考・分析 13:30-17:00 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 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】 基礎練習 19:00-21:00 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				
8	9	10	11	12	13	14
					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 宮崎央桂				【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	【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	【基礎理論】 Level 1 マインドフルネス入門 セッション④コンパッション 14:30-18:00 宮崎央桂		【実践】 基礎練習 19:00-21:00 河津祐貴	【実践】 基礎練習 14:30-16:30 宮崎央桂	【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	【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
						指導者養成実技試験 14:30-18:00
15	16	17	18	19	20	21
					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④ コンパッション 13:30-17:00 塩本悠美子		【特別クラス有料】 David Nichtern 6paramitas 2Days Session1 9:00-12:00	【特別クラス有料】 David Nichtern 6paramitas 2Days Session3 9:00-12:00
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 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 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		【特別クラス有料】 David Nichtern 精神の物質主義 を超えて 2Days Session2 13:00-16:00	【特別クラス有料】 David Nichtern 精神の物質主義 を超えて 2Days Session4 13:00-16:00
22	23	24	25	26	27	28
					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 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	【実践】 基礎練習 14:30-16:30 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
29	30					31
	【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					
【実践】 ロジヨン Mind Training 19:30-20:30 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					

【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 2 メディテーション集中実践 セッション③ 熟考・分析 13:30-17:00 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① マインドフルネス 13:30-17:00 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① 指導者のあり方 10:00-13:30 河津祐貴	【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
【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 14:30-16:30 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
						指導者養成プログラム実技試験 14:30-18:00
13	14	15	16	17	18	19
					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④ コンパッション 13:30-17:00 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 13:30-17:00 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② グループ指導 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			
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③ グループ指導 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	【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	【実践】 基礎練習 14:30-16:30 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
27	28	29	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