

TORANOMON MEDITATION LESSON SCHEDULE 2025年9月

	MON	TUE	WED	THR	FRD	SAT
7:00						
7:30						
8:00						
8:30	Morning Meditation 8:30～9:00					
9:00						
9:30	Morning Meditation 9:15～9:45					
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30		Mindfulness 15:30～16:15		Mindfulness 15:30～16:15		
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30	Relax 18:30～19:00		Relax 18:30～19:00			
19:00						
19:30	はじめてのクラス 19:15～20:00		Mindfulness 19:15～20:00	Business 19:30～20:30		
20:00						
20:30			特別イベント 瞑想の誤解を解消 20:15～21:30			
21:00						
21:30			9/24 のみの開催です			
22:00						

【Morning Meditation】

呼吸に注意を払って身体の感覚を目覚めさせ、今日1日の集中力の向上やパフォーマンス向上に有効です。出勤前にマインドフルネス瞑想の朝練として活用ください。

【はじめてのクラス】

マインドフルネス瞑想のご経験がない方でもお気軽にご参加いただける入門クラスです。日々のストレスや集中力の低下にお困りの方、運動中のけがを防ぎたい方におすすめです。

【Relax Meditation】

マインドフルネス瞑想のご経験がない方でもお気軽にご参加いただけるクラスです。自分の頭の中の忙しさに気づき、心の緊張状態を開放するクラスです。

【Mindfulness Meditation】

忙しい毎日の中で精神の落ち着きを取り戻すコースです。気分の落ち込みやストレスの解消、肉体的、精神的な疲労の回復力を高めたい方におすすめです。

【Business Meditation】

単なる「ストレス解消」の枠を超えて、決断力・判断力・創造性・リーダーシップ・心の安定などビジネスで求められる幅広いスキル向上をサポートするプログラムです。