

TORANOMON MEDITATION LESSON SCHEDULE 2025年11月

	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
7:00						
7:30						
8:00						
8:30						
9:00	Morning Meditation 出入り自由クラス		Morning Meditation 出入り自由クラス		Morning Meditation 出入り自由クラス	
9:30	8:30~9:30		8:30~9:30		8:30~9:30	
10:00						
10:30						
11:00						
11:30						
12:00						
12:30						
13:00						
13:30						
14:00						
14:30						
15:00						
15:30						
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	メディテーション基礎		メディテーション基礎			
19:30	19:00~19:30	Mindfulness	19:00~19:30	Business	Mindfulness	
20:00	Mindfulness 19:40~20:10	19:30~20:00 * 11/11・11/25のみ	Mindfulness 19:40~20:10	19:30~20:30	19:30~20:00 * 11/14・11/21のみ	
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

【Morning Meditation】
身体感覚を目覚めさせ、1日の集中力の向上、パフォーマンス向上に効果的です。
お仕事前の朝活としてご活用ください。ご自身の都合に合わせて入退室いただける出入り自由のクラスです。

【メディテーション基礎】
初めての方はもちろん、短い時間での瞑想体験、座って瞑想をする事や呼吸に注意を払う事へのフォーカス等、初心に戻る練習にもなります。

【Mindfulness】
忙しい毎日、頭の中や、気持ち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】
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。

【Mindfulness】 * 隔週クラス
頭の中が常に忙しく、リラックスが苦手、感情の浮き沈みやストレスを整えたい、心身をリセットして
ニュートラルに戻りたい、という方向けに、実践と習慣化サポートクラスです。まずは隔週から！