

TORANOMON MEDITATION LESSON SCHEDULE 2026年3月

	MON	TUE	WED	THR	FRI	SAT
7:00						
7:30						
8:00	Morning Meditation 出入り自由クラス					
8:30						
9:00	7:45~8:45	7:45~8:45	7:45~8:45	7:45~8:45	7:45~8:45	
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						
19:30	Mindfulness 19:00~19:45		Mindfulness 19:00~19:45			
20:00				Business 19:30~20:30		
20:30						
21:00						
21:30						
22:00						

【Morning Meditation】

身体の感覚を目覚めさせ、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。

【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。