

朝活d.M
ひらけ!! ごまっ
プログラム

開催日	プログラム	所要時間	担当d.MF	
4月1日(月)	～祓いに始まり祓いに終わる～ (導入プレメディテーション、鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介
4月2日(火)	～自分が変わるチャンス～ (導入プレメディテーション、鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介
4月3日(水)	～お目覚め朝活～ (呼吸、上半身プレメディテーション、鎮魂10分)	20分		金子かおり
4月4日(木)	みんなで、とほかみえみため! (陣鈴、10分鎮魂、とほかみえみため40回)	30分		小沢ひとみ
4月5日(金)	～爽やかに軽く身体を動かす～ (プレメディテーション・鎮魂)	30分		ごとう恵理
4月6日(土)	朝活『鎮魂道場』 (鎮魂の説明、呼吸と意識、鎮魂10分、顔体操)	30分		上原美和
4月7日(日)	🌸 1週間の始まりに自律神経を整え禊ぐ🌸 プレメディ上半身→呼吸法→祓い(聴)→鎮魂10分	30分		吉野君恵
4月8日(月)	～体を整える大切さ～ (導入プレメディテーション、🌕新月鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介
4月9日(火)	朝活『鎮魂道場』 (鎮魂の説明、呼吸と意識、鎮魂10分、顔体操)	30分		上原美和
4月10日(水)	d.Mベーシックショートver. (椅子に座った簡単なプレ・グランド・鎮魂10分)	30分		齊藤恵子
4月11日(木)	朝日と共に祓いと鎮魂 (簡易プレメディテーション・鎮魂10分・祓い5倍速)	30分		直江竜也
4月12日(金)	起きてますかー? 全身活性化 d.M (全身プレメディテーション、10分鎮魂)	20分		金子かおり
4月13日(土)	みんなで、とほかみえみため! (陣鈴、10分鎮魂、とほかみえみため40回)	30分		小沢ひとみ
4月14日(日)	🌸 1週間の始まりに自律神経を整え禊ぐ🌸 プレメディ上半身→呼吸法→祓い(聴)→鎮魂10分	30分		吉野君恵
4月15日(月)	爽やかに軽く身体を動かす (プレメディテーション・鎮魂)	30分		ごとう恵理

朝活d.M
ひらけ!! ごまっ
プログラム

開催日	プログラム	所要時間	担当d.MF	
4月16日(火)	～慢心しない～ (導入プレメディテーション、🌕新月鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介
4月17日(水)	朝日と共に祓いと鎮魂 (簡易プレメディテーション・鎮魂10分・祓い5倍速)	30分		直江竜也
4月18日(木)	朝日と共に祓いと鎮魂 (簡易プレメディテーション・鎮魂10分・祓い5倍速)	30分		直江竜也
4月19日(金)	サクッとすっきりd.Mショートver. (鎮魂10分×祓い5倍速)	20分		金子かおり
4月20日(土)	みんなで、とほかみえみため! (陣鈴、10分鎮魂、とほかみえみため40回)	30分		小沢ひとみ
4月21日(日)	🌸1週間の始まりに自律神経を整え禊ぐ🌸 プレメディ上半身→呼吸法→祓い(聴)→鎮魂10分	30分		吉野君恵
4月22日(月)	d.Mベーシックショートver. (椅子に座った簡単なプレ・グラウンド・鎮魂10分)	30分		齊藤恵子
4月23日(火)	～一音を神としてお祓いをあげる～ (導入プレメディテーション、🌕満月鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介
4月24日(水)	満月ver.d.M (プレメディテーション・満月鎮魂・とほかみえみため)	30分		金子かおり
4月25日(木)	満月を迎えた朝☆春のエネルギーを循環させる 「花の鎮魂」	30分		鶴見委代
4月26日(金)	朝活『鎮魂道場』 (鎮魂の説明、呼吸と意識、鎮魂10分、顔体操)	30分		上原美和
4月27日(土)	みんなで、とほかみえみため! (陣鈴、10分鎮魂、とほかみえみため40回)	30分		小沢ひとみ
4月28日(日)	🌸1週間の始まりに自律神経を整え禊ぐ🌸 プレメディ上半身→呼吸法→祓い(聴)→鎮魂10分	30分		吉野君恵
4月29日(月)	自分とつながる朝☆「プレ+書く瞑想」 *ノートとペンをご準備ください	30分		鶴見委代
4月30日(火)	～お祓いで美しく生きる～ (導入プレメディテーション、鎮魂10分、祓い5倍速)	30分		鈴木大介