Meditation Log Book

yōggy institute

MTC 100 meditation teacher certification

MTC 200 meditation teacher certification

Student Name : _____

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

このログブックは、瞑想インストラクター認定１００時間・２００時間を取得する際の自己練習とスタジオ・ヨギー「メディテーション」クラスの受講、開催したマイクラスを記録するためのものです。

また、資格取得にかかわらず、瞑想の練習や時間の記録を取ることで瞑想を継続するモチベーションを上げる助けとなり、瞑想で得た気づきを日々の生活の中に活かすことができるでしょう。まずは、少しの時間からでも「毎日続けること」を目標に始めてみましょう！
また、瞑想インストラクターを目指す人にとっては、瞑想を伝える立場になる責任を大切に、継続から生まれる「変化」を日々体感してください。

① 自己練習の方法
オーム瞑想、ソーハム瞑想、呼吸への気づき瞑想のいずれかを選んで行います。自分にとって瞑想しやすい方法を選んだら、**同じ瞑想方法を一定期間、続けて練習しましょう**。（受講したコース内で実践したのから継続して練習を行うことをお勧めします。）
実践後に感じた心身の変化や、得た気づきなどを簡単に記録しましょう。

② 「メディテーション」クラスの受講
全国のスタジオ・ヨギーの「メディテーション」のクラスが受講対象となります。
受講した日付、時間、スタジオ名、担当インストラクター名、時間数を記録します。

③ マイクラスの開催
メディテーション・ティチャー・トレーニング（MTT）受講後に、生徒を集めて瞑想のクラスを開催し、ログブック内のレポートに記録します。参加者数は１名から可能です。
瞑想のみのクラス、チェアヨガを取り入れたクラスなど、メディテーション・ティチャー・トレーニングで学んだクラスの方法で開催してください。（＊ヨギー・インスティチュート認定者は「メディテーション」のクラス開催することも可能です。）

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

瞑想インストラクター認定１００時間・２００時間

瞑想インストラクター認定１００時間、２００時間の各必須コース、自由選択コース、メディテーション・クラス受講数、自己練習時間数、マイクラス開催数は、以下の表のとおりとなります。

＜ 瞑想インストラクター認定100時間 ＞

【 100 時間の内容 】

内容	時間	詳細
メディテーション・ベーシック・コース	14	マインドフルネス瞑想、ヨガ瞑想の基礎を学ぶ
メディテーション・インテンシヴ・コース	36	ヨガ哲学の理解、ヨガ瞑想の実践を深める
メディテーション・ティチャー・トレーニング	14	マインドフルネス瞑想・ヨガ瞑想の指導法を学ぶ
メディテーションクラス受講	5	4 クラス受講
自己練習（瞑想実践）	30	1 日 1 時間の実践として約1ヵ月
瞑想マイクラス開催	1	模擬クラスの開催

＊既に受講済のコースがあれば、時間数に換算することができます。

＜ 瞑想インストラクター認定200時間 ＞

【 200 時間の内容 】

内容	時間	詳細
メディテーション・ベーシック・コース	14	マインドフルネス瞑想、ヨガ瞑想の基礎を学ぶ
メディテーション・インテンシヴ・コース	36	ヨガ哲学の理解、ヨガ瞑想の実践を深める
メディテーション・ティチャー・トレーニング	14	マインドフルネス瞑想、ヨガ瞑想の指導法を学ぶ
ベーシック・トレーニング・コース	20	ヨガ哲学、ヨガのポーズの基礎を学ぶ
ヨガニドラー・トレーニング・コース	12	ヨガ・ニドラー（寝たまんまヨガ）の指導法を学ぶ
4 つの呼吸法（WS）	6	瞑想に通じる呼吸法と瞑想の実践
クラス受講（ﾒﾃﾞｨﾃｰｼｮﾝ）	5	4 クラス受講
自由選択	32	指定コース・指定 WS・クラス受講 ＊1
自己練習（瞑想実践）	60	1日1時間の実践として約2ヵ月
マイクラス開催	1	模擬クラスの開催

＊1 自由選択

内容	時間	詳細
プラーナヤーマ・インテンシヴ・コース	21･5	宿泊型リトリートで呼吸法と浄化法を実践
ヨガスタディ・コース～India～	36	インドのヨガの聖地を訪れ、哲学と瞑想を深める
チャクラ・メディテーション・コース	25	世界的有数のパワースポットであるセドナで、瞑想、ヨガ哲学、ヨガのポーズを学ぶ
脳科学と瞑想ワークショップ	2.5	脳科学と瞑想の関連を学ぶ
メディテーション・クラス受講	32	約 26 クラス

＊既に受講済のコースがあれば、時間数に換算することができます。

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法:　※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	
日時:　　年　　月　　日	実践場所:	時間:　　:　　～　　:　　(　　分)
瞑想法: ※選んで丸を付ける オーム ・ ソーハム ・ 呼吸への気づき	実践後の心身の変化・気づき :	

累計　瞑想時間　　時間　　分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

メディテーション・クラス受講自己管理シート（32 クラス）

	受講日	開始時間	インストラクター	開催スタジオ	時間数	累計時間
	例)2013 年●月〇日	12:00	△△	新宿スタジオ	75 分	75 分
1.	20　年　月　日	:			分	分
2.	20　年　月　日	:			分	分
3.	20　年　月　日	:			分	分
4.	20　年　月　日	:			分	分
5.	20　年　月　日	:			分	分
6.	20　年　月　日	:			分	分
7.	20　年　月　日	:			分	分
8.	20　年　月　日	:			分	分
9.	20　年　月　日	:			分	分
10.	20　年　月　日	:			分	分
11.	20　年　月　日	:			分	分
12.	20　年　月　日	:			分	分
13.	20　年　月　日	:			分	分
14.	20　年　月　日	:			分	分
15.	20　年　月　日	:			分	分
16.	20　年　月　日	:			分	分
17.	20　年　月　日	:			分	分
18.	20　年　月　日	:			分	分
19.	20　年　月　日	:			分	分
20.	20　年　月　日	:			分	分
21.	20　年　月　日	:			分	分
22.	20　年　月　日	:			分	分
23.	20　年　月　日	:			分	分
24.	20　年　月　日	:			分	分
25.	20　年　月　日	:			分	分
26.	20　年　月　日	:			分	分
27.	20　年　月　日	:			分	分
28.	20　年　月　日	:			分	分
29.	20　年　月　日	:			分	分
30.	20　年　月　日	:			分	分
31.	20　年　月　日	:			分	分
32.	20　年　月　日	:			分	分
	20　年　月　日	:			分	分

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

マイクラス開催レポート

日時	年　　月　　日（　　）	**クラス時間**	～　　（　　分）
開催場所		**参加人数**	

■参加者（年齢層、瞑想の経験、体調など）
■クラス内容（　瞑想・呼吸法の種類、ヨガを実施する場合のクラス計画など簡潔に　）
■クラスを実施して学んだ点 **良かったこと** **改善できること**
■参加者からのフィードバック（よかったこと、改善点）
■感想、今後のクラスにむけての目標

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

マイクラス開催レポート

日時	年　月　日（　）	**クラス時間**	～　（　分）
開催場所		**参加人数**	

■参加者（年齢層、瞑想の経験、体調など）

■クラス内容（　瞑想・呼吸法の種類、ヨガを実施する場合のクラス計画など簡潔に　）

■クラスを実施して学んだ点

良かったこと

改善できること

■参加者からのフィードバック（よかったこと、改善点）

■感想、今後のクラスにむけての目標

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。

【お問い合わせ先】
ヨギー・インスティテュート事務局
〒153-0061 東京都目黒区中目黒 3-3-2 EG ビル
TEL：03-5768-4312／FAX：03-5725-1885
E-Mail : school@studio-yoggy.com
HP : www.yoggy-institute.com/

Copyright :(C) 2020 yoggy inc. All Rights Reserved.
このテキストの複製、転載等を禁じます。また、当クラス以外での利用は遠慮ください。