

12月

東京マインドフルネスセンター スケジュール

金曜のクラスは 10:30~12:00 となりました。

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|-----------------|----|----|-------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| | | | | | 1 |
| | | | | | 15:00 (ようすけ先生) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 18:30 (ちか先生) | | | 18:30 (ようすけ先生) | 10:30 (まり先生) | 15:00 (ようすけ先生) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | | 10:30 (まり先生) | 9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| | | | 18:30 (ようすけ先生) | 10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生) | 学会のため お休み |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 振替休日 | | | 18:30 (ようすけ先生) | 10:30 (まり先生) | |
| 31 | | | | | |
| | | | | | |

【プログラム内容】 ヨーガ&メディテーション

- ✓15:00~のクラス→1回 2時間
- ✓18:30~のクラス→1回 1時間 30分

【プログラム参加への注意事項】

- ✓開始時間よりプログラムを開始しますので、時間に余裕をもっていらしてください。
- ✓録音、撮影はご遠慮いただいております。