

2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	2
				10:30 (まり先生) 18:30 (野田先生)	15:00 (ようすけ先生)
4	5	6	7	8	9
18:30 (ちか先生)			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (野田先生)	
11	12	13	14	15	16
建国記念日			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (野田先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
18	19	20	21	22	23
				10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	
25	26	27	28		

【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。