

3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 10:30 (まり先生)	2 15:00 (ようすけ先生)
4	5	6	7	8 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	9 15:00 (ようすけ先生)
11	12	13	14	15 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	16 9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
18	19	20	21 春分の日	22 10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	23
25	26	27	28	29 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	30 15:00 (ようすけ先生)

【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。