

4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	3	4	5 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	6 1DAY MBSR (ようすけ先生)
8	9	10	11	12 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	13 鎌倉山 レポート
15	16	17	18	19 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	20 15:00 (ようすけ先生)
22	23	24	25	26 10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	27 15:00 (ようすけ先生)
29 昭和の日	30 天皇退位の日				

【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。