

5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 天皇即位の日	2 14:30 (ようすけ先生)	3 憲法記念日	4 みどりの日
6	7	8	9 18:30 (ようすけ先生)	10 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	11 15:00 (ようすけ先生)
13	14	15	16 18:30 (ようすけ先生)	17 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	18 9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
20	21	22	23 18:30 (ようすけ先生)	24 10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	25 15:00 (ようすけ先生)
27	28	29	30 18:30 (ゆり先生)	31 10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	

【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。