

6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
					15:30 (しょうた先生)
3	4	5	6	7	8
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	15:30 (ようすけ先生)
10	11	12	13	14	15
			18:30 (ゆり先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	17:30 (しょうた先生)
17	18	19	20	21	22
			18:30 (ゆり先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	17:30 (しょうた先生)
24	25	26	27	28	29
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	17:30 (しょうた先生)

【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。