

10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
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (ゆり先生)	
7	8	9	10	11	12
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	17:30 (ようすけ先生)
14	15	16	17	18	19
体育の日			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	17:30 (ようすけ先生)
21	22	23	24	25	26
	即位礼正殿の儀 19:00-21:30 M BSR① オリエンテーション (ようすけ先生)		18:30 (ゆり先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
28	29	30	31		
			18:30 (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。