11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
				10:30 （まり先生） 18:30 （しょうた先生）	17:30 （しょうた先生）
4	5	6	7	8	9
振替休日			18:30 （ようすけ先生）	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）
11	12	13	14	15	16
			18:30 （ようすけ先生）	10:30 （まり先生） 18:30 （しょうた先生）	17:30 （しょうた先生）
18	19	20	21	22	23
			18:30 （ようすけ先生）	10:30 （まり先生） 18:30 （しょうた先生）	勤労感謝の日
25	26	27	28	29	30
			18:30 （ようすけ先生）	10:30 （まり先生） 18:30 （しょうた先生）	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。