

12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
2	3	4	5	6	7
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生)	17:30 (しようた先生)
9	10	11	12	13	14
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生)	13:00 ワークショップ (伊藤先生)
16	17	18	19	20	21
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生)	9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生)
23	24	25	26	27	28
			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生)	17:30 (しようた先生)
30	31				
	年末年始休業				

【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。