

# 1月

## 東京マインドフルネスセンター スケジュール

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
			年始休み	年始休み	年始休み	17:30 (しょうた先生)
5	6	7	8	9	10	11
				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)
12	13	14	15	16	17	18
9:00-12:00 パトリック先生 オリエンテーション	成人の日			18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	17:30 (しょうた先生)
19	20	21	22	23	24	25
9:30-12:00 パトリック先生 (MBSR/英語) 15:00 パトリック先生 (英語)				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)
26	27	28	29	30	31	
9:30-12:00 パトリック先生 MBSR (英語クラス)				18:30 (ようすけ先生)	10:30 (まり先生) 18:30 (しょうた先生)	

### 【プログラム内容】

ヨガ&メディテーションを1時間30分

パトリック先生のMBSRは参加申し込みを事前にされた方のみ

### 【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。