

2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 |
|---|------------|--|--|-------------------------|--|-------------------------------------|
| | | | | | | 17:30 (しようた先生) |
| 2 9:30-12:00 Patrick MBSR class 3 (English class) | 3 | 4 | 5 19:00 MBSR Class 1 長谷川洋介先生 | 6 18:30 (ようすけ先生) | 7 10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生) | 8 17:30 (しようた先生) |
| 9 9:30-12:00 Patrick MBSR class 4 (English class) 15~17:00 パトリック先生 英語クラス | 10 | 11 建国記念日 | 12 19:00 MBSR Class 2 長谷川洋介先生 | 13 18:30 (ようすけ先生) | 14 10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生) | 15 17:30 (しようた先生) |
| 16 9:30-12:00 Patrick MBSR class 3 (English class) | 17 | 18 19:00 MBSR オリエンテー ション 渋沢田鶴子先生 | 19 19:00 MBSR Class 3 長谷川洋介先生 | 20 18:30 (ようすけ先生) | 21 10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生) | 22 17:30 (しようた先生) |
| 23 9:30-12:00 Patrick MBSR class 3 (English class) | 24 振替休日 | 25 19:00 MBSR Class 1 渋沢田鶴子先生 | 26 19:00 MBSR Class 4 長谷川洋介先生 | 27 18:30 (ようすけ先生) | 28 10:30 (まり先生) 18:30 (しようた先生) | 29 9:00 1DAYリトリート (ようすけ先生) |

【プログラム内容】

ヨーガ&メディテーションを1時間30分

※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