

7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
			10:30 (Zoomオンライン: ようすけ先生) 19:00-21:30 MBSR クラス6 (ようすけ先生)	18:30 (しようた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	18:00 MSC クラス3 (田鶴子先生・ 海老原先生)
5	6	7	8	9	10	11
MBSR 1dayリトリート (ようすけ先生)		19:00-21:30 MBSR クラス4 (田鶴子先生)	10:30 (Zoomオンライン: ようすけ先生) 19:00-21:30 MBSR クラス7 (ようすけ先生)	18:30 (しようた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	18:00 MSC クラス4 (田鶴子先生・ 海老原先生)
12	13	14	15	16	17	18
		19:00-21:30 MBSR クラス5 (田鶴子先生)	10:30 (Zoomオンライン: ようすけ先生) 19:00-21:30 MBSR クラス8 (ようすけ先生)	18:30 (しようた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	18:00 MSC クラス5 (田鶴子先生・ 海老原先生)
19	20	21	22	23	24	25
MSC1day?		19:00-21:30 MBSR クラス6 (田鶴子先生)	10:30 (Zoomオンライン: ようすけ先生) 18:00 MSC クラス6?	海の日	スポーツの日	18:00 MSC クラス6 (田鶴子先生・ 海老原先生)
26	27	28	29	30	31	
MSC1day?		19:00-21:30 MBSR クラス7 (田鶴子先生)	10:30 (Zoomオンライン: ようすけ先生)	18:30 (しようた先生)	10:30-12:00 (まり先生)	

【プログラム内容】

ヨガ&メディテーションを1時間30分

MBSR および MSC 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。