

# 8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 18:00 MSC クラス 7 (田鶴子先生・海老原先生)
2	3	4 19:00-21:30 MBSR クラス 8 (田鶴子先生)	5	6 18:30 (しょうた先生)	7 10:30-12:00 (まり先生) 19:00~20:00 オンライン (ようすけ先生)	8 18:00 MSC クラス 8 (田鶴子先生・海老原先生) 19:30~20:30 オンライン (しょうた先生)
9	10 山の日	11	12	13 18:30 (しょうた先生)	14 10:30-12:00 (まり先生) 19:00~20:00 オンライン (ようすけ先生)	15 19:30~20:30 オンライン (しょうた先生)
16	17 20:00~21:00 初心者のためのマインドフルネスオンラインコース(全5回) 1 (ようすけ先生)	18	19	20 18:30 (しょうた先生)	21 10:30-12:00 (まり先生) 19:00~20:00 オンライン (ようすけ先生)	22 19:30~20:30 オンライン (しょうた先生)
23	24 20:00~21:00 初心者のためのマインドフルネスオンラインコース(全5回) 2 (ようすけ先生)	25	26	27 18:30 (しょうた先生)	28 10:30-12:00 (まり先生) 19:00~20:00 オンライン (ようすけ先生)	29 19:30~20:30 オンライン (しょうた先生)
30	31 20:00~21:00 初心者のためのマインドフルネスオンラインコース(全5回) 3 (ようすけ先生)					

### 【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。