

# 9月

## 東京マインドフルネスセンター スケジュール

日	月	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5
				19:00 オンライン (しよた先生)	19:00 オンライン (ようすけ先生)	18:00 MSCクラス1 (田鶴子先生、海老原先生) 19:30 オンライン (しよた先生)
6	7	8	9	10	11	12
10:00 MBSR online orientation (Patric)	20:00~21:00 ビギナーズクラス オンライン4 (ようすけ先生)			19:00 オンライン (しよた先生)		18:00 MSCクラス2 (田鶴子先生、海老原先生) 19:30 オンライン (しよた先生)
13	14	15	16	17	18	19
10:00 MBSR online class1 (Patric)	20:00~21:00 ビギナーズクラス オンライン5 (ようすけ先生)		19:00 MBSR オリエンテー ション (ようすけ先生)	19:00 オンライン (しよた先生)	19:00 オンライン (ようすけ先生)	18:00 MSCクラス3 (田鶴子先生、海老原先生) 19:30 オンライン (しよた先生)
20	21	22	23	24	25	26
10:00 MBSR online class2 (Patric)	敬老の日	秋分の日	19:00 MBSRクラス1 (ようすけ先生)	19:00 オンライン (しよた先生)	19:00 オンライン (ようすけ先生)	18:00 MSCクラス4 (田鶴子先生、海老原先生) 19:30 オンライン (しよた先生)
27	28	29	30			
10:00 MBSR online class3 (Patric)		19:00 MBSRクラス1 (田鶴子先生)	19:00 MBSRクラス2 (ようすけ先生)			

### 【プログラム内容】

ヨガ&メディテーション 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。