

10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
				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン おしゃべりセッション (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
4	5	6	7	8	9	10
			19:00 MBSRクラス3 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス1 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
11	12	13	14	15	16	17
			19:00 MBSRクラス4 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス2 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
18	19	20	21	22	23	24
			19:00 MBSRクラス5 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス3 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
25	26	27	28	29	30	31
			19:00 MBSRクラス6 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 MBSRオンライン クラス4 (ようすけ先生)	21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)

【プログラム内容】

ヨガ&メディテーション 対面クラス：1時間30分（当面お休み）
オンラインクラス：30分

MBSRは事前に参加申し込みをされた方のみ

【プログラム参加への注意事項】

- ✓開始時間に間に合うよう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。