

# 12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	5
				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)		21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
6	7	8	9	10	11	12
				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)		21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
13	14	15	16	17	18	19
				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)		21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)
20	21	22	23	24	25	26
				21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)		
27	28	29	30	31		

### 【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。