

3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 11:00-11:45 オンライン (ようすけ先生) 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	5 19:00 オンラインMBSRクラス 4 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	
7	8	9	10	11 11:00-11:45 オンライン (ようすけ先生)	12 19:00 オンラインMBSRクラス 5 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	13
14	15	16	17	18 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	19 19:00 オンラインMBSRクラス 6 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	20 春分の日
21	22	23	24	25	26 19:00 オンラインMBSRクラス 7 (ようすけ先生、田 鶴子先生)	27
オンラインMBSR 1dayリトリート (ようすけ先生、田鶴子 先生)						
28	29	30	31			

【プログラム内容】

ヨーガ&メディテーション 対面クラス：1時間30分
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。