

# 4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
				20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	19:00 オンラインMBSR クラス (ようすけ先生、 田鶴子先生)	
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
				20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)		
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	
				昭和の日 19:00 オンラインMBSR リエンション (ようすけ先生、 田鶴子先生)		

### 【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  
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。