

5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	6	7	8
	憲法記念日	みどりの日	こどもの日	19:00 オンラインMBSRクラス1 (ようすけ先生、 田鶴子先生) 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
9	10	11	12	13	14	15
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSRクラス2 (ようすけ先生、 田鶴子先生)	21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
16	17	18	19	20	21	22
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSRクラス3 (ようすけ先生、 田鶴子先生) 20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)	21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
23	24	25	26	27	28	29
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSRクラス4 (ようすけ先生、 田鶴子先生)	21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
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 分または 45 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。