

6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
			19:30-21:00 対面・一般クラス (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSRクラス5 (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)	
6	7	8	9	10	11	12
			19:30-21:00 対面・一般クラス (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSR クラス6 (ようすけ先生、 田鶴子先生)		10:00-17:00 オンラインMBSR リトリート (ようすけ先生、 田鶴子先生)
13	14	15	16	17	18	19
			19:30-21:00 対面・一般クラス (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSRクラス7 (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)	
20	21	22	23	24	25	26
			19:30-21:00 対面・一般クラス (ようすけ先生)	19:00 オンラインMBSR クラス8 (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)	
27	28	29	30			
			19:30-21:00 対面・一般クラス (ようすけ先生)			

【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ください。
- ✓ 録音、撮影はご遠慮いただいております。