

# 7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)	21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
4	5	6	7	8	9	10
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)		21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	
11	12	13	14	15	16	17
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	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)	
18	19	20	21	22	23	24
				海の日	スポーツの日	
25	26	27	28	29	30	31
			19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	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)	

### 【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てください。
- ✓ 録音、撮影はご遠慮いただいております。