

# 8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
			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)	
8	9	10	11	12	13	14
山の日	振替休日		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)	
15	16	17	18	19	20	21
			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)	
22	23	24	25	26	27	28
				20:00-20:30 オンライン (しょうた先生)		
29	30	31				

### 【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。