

9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 1	木 2	金 3	土 4
			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)	
5	6	7	8	9	10	11
			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)	
12	13	14	15	16	17	18
			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)	
19	20	21	22	23	24	25
	敬老の日		19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	秋分の日		
26	27	28	29	30		
			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)		

【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。