

# 10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 21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	2
3	4	5	6	7 19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	8 21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	9
10	11	12	13	14 19:30-21:00 対面 (ようすけ先生) 21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	15 21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)	16
17	18	19	20	21 19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)	22	23 21:00-21:45 オンライン (ようすけ先生)
24	25	26	27	28 19:30-21:00 対面 (ようすけ先生) 21:00-21:30 オンライン (しょうた先生)	29	30 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らしてください。
- ✓ 録音、撮影はご遠慮いただいております。