

# 12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
				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)  21:00-21:45 オンライン (しようた先生)		
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
				19:30-21:00 対面 (ようすけ先生)  21:00-21:45 オンライン (しようた先生)		
26	27	28	29	30	31	

### 【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：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。