

2015年冲绳COSTA VISTA课表

第一天 4/14

第二天 4/15

第三天 4/16

6:30-7:30	布置会场	6:00	会场开放	6:00	会场开放
7:30-8:30	早餐	6:00-6:30	各自明想	6:00-6:30	各自明想
8:30-9:00	各自明想	<i>6:30-7:30</i>	<i>瑜伽+明想</i>	<i>6:30-7:30</i>	<i>瑜伽+明想</i>
8:45-9:00	主办方发言	7:30-8:30	朝食	7:30-8:30	朝食
<i>9:00-9:45</i>	<i>瑜伽+明想</i>	8:30-9:00	各自明想	8:30-9:00	各自明想
9:45-10:00	休息	9:00-10:00	光话	9:00-10:00	光话
10:00-11:00	光话	<i>10:00-10:45</i>	<i>明想</i>	<i>10:00-10:45</i>	<i>明想</i>
<i>11:00-11:45</i>	<i>明想</i>	10:45-11:00	休息	10:45-11:00	休息
		11:00-11:30	分享	11:00-11:30	分享
11:45-13:30	午餐休息	11:30-13:30	午餐休息	11:30-13:30	午餐休息
	13点过后竖琴演奏		13点过后竖琴演奏		13点过后竖琴演奏
13:30-13:40	体操	13:30-13:40	体操	13:30-13:40	体操
13:40-14:30	分享	13:40-14:30	分享	13:40-14:30	分享
14:30-15:00	休息	14:30-15:00	休息	14:30-15:00	休息
15:00-16:00	光话	15:00-16:00	光话	15:00-16:00	光话
16:00-16:40	明想	16:00-16:40	明想	16:00-16:40	明想
16:40-17:00	休息	16:40-17:00	休息	16:40-17:00	休息
17:00-18:00	问答	17:00-18:00	问答	17:00-18:00	问答
<i>18:00-18:30</i>	<i>明想</i>	<i>18:00-18:30</i>	<i>明想</i>	<i>18:00-18:30</i>	<i>明想</i>
				18:30-	收拾整理会场
18:30-22:00	会场开放	18:30-22:00	会场开放		
	大家可自由明想		大家可自由明想		
	(请勿在会场内闲聊, 开会等)		(请勿在会场内闲聊, 开会等)		

※斜体字的“明想”时间段，老师会和大家一起明想。
 ※课程期间的时间安排有时会直接变更，不会另行通知。