

2017年10月冲绳COSTA酒店 课程时间安排

冲绳 COSTA(格斯塔)酒店

10月2日 第一天

10月3日 第二天

10月4日 第三天

| | | | | | |
|-------------|------------|-------------|--------|-------------|--------|
| 6:30 | 开场 | 6:30 | 开场 | 6:30 | 开场 |
| 6:30-7:00 | 各自明想 | 6:30-7:00 | 各自明想 | 6:30-7:00 | 各自明想 |
| 7:00-7:15 | 瑜伽体操 | 7:00-7:15 | 瑜伽体操 | 7:00-7:15 | 瑜伽体操 |
| 7:15-8:00 | 明想 | 7:15-8:00 | 明想 | 7:15-8:00 | 明想 |
| | | | | | |
| 8:00-9:30 | 早餐 | 8:00-9:30 | 早餐 | 8:00-9:30 | 早餐 |
| | | | | | |
| 9:30-10:00 | 主办方发言及课程介绍 | 9:30-10:30 | 光话 | 9:30-10:30 | 光话 |
| 10:00-11:00 | 光话 | 10:30-11:15 | 明想 | 10:30-11:15 | 明想 |
| 11:00-11:45 | 明想 | 11:15-11:45 | 分享 | 11:15-11:45 | 分享 |
| | | | | | |
| 11:45-13:30 | 午餐休息 | 11:45-13:30 | 午餐休息 | 11:45-13:30 | 午餐休息 |
| | | | | | |
| 13:30-14:00 | 运动 | 13:30-14:00 | 运动 | 13:30-14:00 | 运动 |
| 14:00-15:00 | 问答 | 14:00-15:00 | 问答 | 14:00-15:00 | 问答 |
| 15:00-15:15 | 休息 | 15:00-15:15 | 休息 | 15:00-15:15 | 休息 |
| 15:15-16:15 | 分享 | 15:15-15:45 | 孩子们的表演 | 15:15-15:45 | 分享 |
| 16:15-16:30 | 休息 | 15:45-16:00 | 休息 | 15:45-16:00 | 休息 |
| 16:30-17:30 | 光话 | 16:00-17:00 | 光话 | 16:00-17:00 | 光话 |
| 17:30-18:10 | 明想 | 17:00-17:45 | 明想 | 17:00-17:45 | 明想 |
| | | | | 17:45-18:00 | 总结 |
| | | | | | |
| 20:00-20:45 | 自由参加明想 | 20:00-20:45 | 自由参加明想 | 20:00-20:45 | 自由参加明想 |
| | | | | | 收拾会场 |
| | | | | | |

※以上课程安排有时会有调整, 敬请知悉。