

## 2018年10月 沖縄コスタビスタセミナー スケジュール

1日目 10月2日(火)		2日目 10月3日(水)		3日目 10月4日(木)	
6:00	開場	6:00	開場	6:00	開場
6:50-7:00	ヨガ	6:50-7:00	ヨガ	6:50-7:00	ヨガ
7:00-7:45	ゆいまーる明想	7:00-7:45	ゆいまーる明想	7:00-7:45	ゆいまーる明想
8:00-9:30	朝食	8:00-9:30	朝食	8:00-9:30	朝食
9:30-10:00	主催者 挨拶、案内				
10:00-11:00	光話 ①	9:30-10:30	光話 ②	9:30-10:30	光話 ③
11:00-11:45	明想	10:30-11:15	明想	10:30-11:15	明想
11:45-13:50	昼食休憩	11:15-13:50	昼食休憩	11:15-13:50	昼食休憩
13:50-14:00	運動	13:50-14:00	運動	13:50-14:00	運動
14:00-15:00	質疑応答 ①	14:00-15:00	質疑応答 ②	14:00-15:00	質疑応答 ③
15:00-15:45	明想	15:00-15:45	明想	15:00-15:45	明想
16:00-17:00	体験談	16:00-17:00	体験談	16:00-17:00	体験談
17:00-17:15	休憩	17:00-17:15	休憩	17:00-17:15	休憩
17:15-18:00	体験談・その他	17:15-18:00	体験談・その他	17:15-17:35	体験談・その他
				17:35-18:00	結びの言葉

※上記のスケジュールは予告なく変更になる場合があります。