

2019年10月 国慶節セミナー スケジュール

一日目 10月02日（水）

二日目 10月03日（木）

三日目 10月04日（金）

6:00~	開場	6:00~	開場	6:00~	開場
6:50-7:00	ヨガストレッチ	6:50-7:00	ヨガストレッチ	6:50-7:00	ヨガストレッチ
7:00-7:45	ゆいまーる明想（新垣さん誘導）	7:00-7:45	ゆいまーる明想（新垣さん誘導）	7:00-7:45	ゆいまーる明想（新垣さん誘導）
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				
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②
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
17:15-18:00	体験談・その他	17:15-18:00	体験談・その他	17:00-17:30	結びのことば