

Mt.Shasta デトックス&ノーソルト合宿スケジュール (4/29~5/3)

※予定は変更することがございますことをご了承下さいませ。

	一日目・29日(土)	二日目・30日(日)	三日目・1日(月)	四日目・2日(火)	五日目・3日(水)
6:00		起床・身支度・掃除	起床・身支度・掃除	起床・身支度・掃除	起床・身支度・掃除
7:00		散歩	散歩	散歩	散歩
7:30		座禅	座禅	座禅	座禅
8:30		飲み物・体調質問	飲み物・体調質問	飲み物・体調質問	飲み物・体調質問
9:00		婦人体操・講義	婦人体操	婦人体操	最後の望診・質疑応答
10:00	集合・オリエンテー		ノーソルト講義		答
11:00	ション・望診	料理・昼食	ノーソルト料理	ノーソルト料理	減塩食料理
12:00	料理・昼食		昼食	昼食	昼食
13:00		オレゴン観光			
13:30			シャスタ山散策	散歩	終わりの会
14:00	講義・散歩・体操				解散
15:00			温泉	温泉	
15:30					
16:00	料理	料理	ノーソルト料理	ノーソルト料理	
17:30	夕食	夕食	夕食	夕食	
18:00	親睦会・経絡体操	座談会・経絡体操	座談会・経絡体操	懇親会	
19:00					
20:00	入浴	入浴	入浴		
22:00	消灯	消灯	消灯	消灯	