# ハワイ島デトックス＆ノーソルト合宿スケジュール（6/26～7/1）

| | 一日目 | 二日目 | 三日目 | 四日目 | 五日目 | 六日目 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 6:00 | | 起床・身支度・掃除 | 起床・身支度 | 起床・身支度・掃除 | 起床・身支度・掃除 | 起床・身支度・掃除 |
| 7:00 | | 座禅・散歩 | 散歩 | 座禅・散歩 | 座禅・散歩 | 飲み物・体調質問 |
| 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 | ダウンタウンで買い |
| 9:00 | | 経絡体操 | お弁当り | 砂浴 | 手当て法講座 | 物 |
| 10:00 | | 講義 | キャンプ場へ | | | |
| 11:00 | | お料理教室 | | | お料理教室（ノーソ | 昼食作り |
| 12 : 00 | | 昼食 | 昼食（お弁当） | | ルト） | 昼食 |
| 13:00 | 集合・オリエンテー | | 講義 | | 昼食 | 最後の挨拶 |
| | ション・望診 | 講義 | 砂浴 | | 講義 | 解散 |
| 14:00 | 講義 | 散歩（レインボーホ | | 軽食 | 最後の望診 | |
| 15:00 | 散歩 | ールズ） | 夕食作り | ヒロへ出発 | 質疑応答 | |
| 15:30 | | | 夕食 | | | |
| 16:00 | お料理教室 | お料理教室 | キャンプファイヤー | 夕食作り（ノーソル | お料理教室（減塩食） | |
| 17:30 | 夕食 | 夕食 | | ト） | | |
| | 親睦会 | | | 夕食 | 夕食 | |
| 1900 | | 経絡体操 | | 講義（ノーソルト） | 懇親会 | |
| 20:00 | 入浴 | 入浴 | 入浴 | 入浴 | 入浴 | |
| | | | | | | |
| 22:00 | 消灯 | 消灯 | 消灯 | 消灯 | 消灯 | |