|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 時間 | 場所 | 内容 | 備考 |
| 20XX年1月6日 | 4:00 | 睡眠室 | 起床 |  |
| 4:30～7:00 | 第一会議室 | 瞑想 | ワード式瞑想～安らぎの極地 |
| 7:00～8:30 | 第二食堂 | 朝食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず１品 |
| 8:30～12:00 | 第三会議室 | 座禅 | 指導官：和亜土黙示 |
| 12:00～13:00 | 第二食堂 | 昼食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず２品 |
| 13:00～17:00 | 第三会議室 | 座禅 | 指導官：和亜土黙示 |
| 17:00～18:00 | 第二食堂 | 夕食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず２品 |
| 18:00～19:00 | 大浴場 | 風呂 |  |
| 19:00～22:00 | 第三会議室 | 瞑想 | 通常瞑想 |
| 22:00 | 睡眠室 | 就寝 |  |
| 20XX年1月7日 | 4:00 | 睡眠室 | 起床 |  |
| 4:30～7:00 | 第一会議室 | 瞑想 | ワード式瞑想～安らぎの極地 |
| 7:00～8:30 | 第二食堂 | 朝食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず１品 |
| 8:30～12:00 | 第三会議室 | 座禅 | 指導官：和亜土羅武＋和亜土譜列巣 |
| 12:00～13:00 | 第二食堂 | 昼食 | ★地元農家の方が参加  ごはん、味噌汁、のち＋佐藤さん野美味しい有精卵＋地元農家野スペシャル野菜サラダ＋地元の有機大豆を使った湯豆腐 |
| 13:00～17:00 | 第三会議室 | 座禅 | 指導官：和亜土羅武 |
| 17:00～18:00 | 第二食堂 | 夕食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず２品 |
| 18:00～19:00 | 大浴場 | 風呂 |  |
| 19:00～22:00 | 第三会議室 | 瞑想 | 通常瞑想 |
| 22:00 | 睡眠室 | 就寝 |  |
| 20XX年1月８日 | 4:00 | 睡眠室 | 起床 |  |
| 4:30～7:00 | 第一会議室 | 瞑想 | ワード式スペシャル瞑想～安らぎの極地 |
| 7:00～8:30 | 第二食堂 | 朝食 | ごはん、味噌汁、のち＋おかず１品 |
| 8:30～12:00 | 第三会議室 | 座禅 | 指導官：和亜土最強 |