

子どもコーススケジュール

(変更になる場合があります)

予定時刻・よていじこく	分	内容・ないよう
10:00-10:20	20	受付・うけつけ
10:20-10:25	5	オリエンテーション
10:25-10:40	15	名前覚え・なまえおぼえゲーム
10:40-10:50	10	センターツアー
10:50-11:00	10	休憩・きゆうけい
11:00-11:30	30	瞑想・めいそう
11:30-11:45	15	休憩・きゆうけい
11:45-12:20	35	瞑想・めいそう、チェックング
12:20-13:05	45	お昼・おひるごはん
13:05-13:35	30	お話・おはなし
13:35-13:45	10	休憩・きゆうけい
13:45-14:20	35	瞑想・めいそう、チェックング
14:20-14:30	10	休憩・きゆうけい
14:30-15:10	40	創作タイム・そうさくタイム
15:10-15:20	10	休憩・きゆうけい
15:20-15:55	35	瞑想・めいそう、チェックング
15:55-16:05	10	休憩・きゆうけい
16:05-16:25	20	メッター
16:25-16:50	25	ティータイム・アンケート
17:00		終了