

オンライン土曜行修会 プログラム

	経験者	初参加者
9:30	集合	
9:45	本日の進行説明	
9:50	呼吸操練	初参加者への解説 ・朝礼について ・運動法について
10:00	統一式運動法	
10:10	積極体操	
10:20	朝礼	
10:30	養動法	
10:40	安定打坐	
10:45	安定打坐	安定打坐 解説
10:55	安定打坐	
11:10	ひとりマッサージ	
11:30	Q&A 感想	Q&A 感想
12:00	終了	