

一泊座禅会 日程表

土曜

19:30 受付

20:10 座禅 (2回)

21:40 勉強会

22:00 就寝

日曜

5:00 起床 (板木)

5:30 座禅 (1回)

6:20 抹茶席

7:00 朝食

8:30 作務

11:00 終了