

|       | 日曜日     | 月曜日     | 火曜日     | 水曜日     | 木曜日     | 金曜日       | 土曜日     |
|-------|---------|---------|---------|---------|---------|-----------|---------|
| 1:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 2:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 3:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 4:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 5:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 6:00  | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |
| 7:00  | 睡眠      | 朝食・準備など | 朝食・準備など | 朝食・準備など | 朝食・準備など | 朝食・準備など   | 睡眠      |
| 8:00  | 朝食・準備など | 朝の勉強    | 犬の散歩    | 朝の勉強    | 犬の散歩    | 朝の勉強      | 朝食・準備など |
| 9:00  | 朝食・準備など | 移動→学校   | 移動→学校   | 移動→学校   | 移動→学校   | 移動→学校     | 移動→部活   |
| 10:00 | 勉強      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 部活      |
| 11:00 | 勉強      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 部活      |
| 12:00 | 勉強      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 部活→家    |
| 13:00 | お昼・休憩   | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | お昼・休憩   |
| 14:00 | 自由時間    | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 友達との時間  |
| 15:00 | 自由時間    | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 友達との時間  |
| 16:00 | 自由時間    | 学校      | 学校      | 学校      | 学校      | 学校        | 友達との時間  |
| 17:00 | 自由時間    | 部活      | 移動→家    | 部活      | 移動→家    | 部活        | 友達との時間  |
| 18:00 | 自由時間    | 部活→家    | 勉強      | 部活→家    | 勉強      | 部活→家      | 勉強      |
| 19:00 | 自由時間    | 自由時間    | 勉強      | 自由時間    | 勉強      | 夕飯・休憩     | 勉強      |
| 20:00 | 夕飯・休憩   | 夕飯・休憩   | 夕飯・休憩   | 夕飯・休憩   | 夕飯・休憩   | 移動→クラブ活動  | 夕飯・休憩   |
| 21:00 | 勉強      | 勉強      | 勉強      | 勉強      | 勉強      | クラブ活動     | 勉強      |
| 22:00 | 勉強      | 勉強      | 勉強      | 勉強      | 勉強      | 帰宅・家で自由時間 | 勉強      |
| 23:00 | 寝る準備など  | 寝る準備など  | 寝る準備など  | 寝る準備など  | 寝る準備など  | 寝る準備など    | 寝る準備など  |
| 24:00 | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠      | 睡眠        | 睡眠      |

|       | 日曜日 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 |
|-------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 1:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 2:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 3:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 4:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 5:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 6:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 7:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 8:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 9:00  |     |     |     |     |     |     |     |
| 10:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 11:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 12:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 13:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 14:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 15:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 16:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 17:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 18:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 19:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 20:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 21:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 22:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 23:00 |     |     |     |     |     |     |     |
| 24:00 |     |     |     |     |     |     |     |