

✿ 日課表

朱字は例

	月曜 (月 日)	火曜 (月 日)	水曜 (月 日)	木曜 (月 日)	金曜 (月 日)	土曜 (月 日)	日曜 (月 日)
午前 7 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・朝顔の水やり ・ゴミ出し ・朝ごはん 						
午前 9 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・京女ポータルチェック ・文献を 1 節読む 他 						
午前 11 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・ランチ準備 ・食後の片付け 						
午後 1 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・ケタイ/PCチェック ・趣味の時間 ・10分ストレッチ 						
午後 3 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・おやつタイム ・10分片付け/そうじ 他 						
午後 5 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・お風呂そうじ ・晩ごはん準備 ・入浴 						
午後 7 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・晩ごはん ・食後の片付け 						
午後 9 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・リラックスタイム 他 						
午後 11 時~	<ul style="list-style-type: none"> ・寝る前ストレッチ/マッサージ 						
午前 1 時~							
午前 3 時~							
午前 5 時~							