

① 時間	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
6:30 - 7:00	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度	起床・身支度
7:00 - 7:30	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん	朝ごはん
7:30 - 8:00	自由時間(読書など)	自由時間(お手伝いなど)	自由時間(宿題など)	自由時間(遊びなど)	自由時間(準備など)
8:00 - 8:30	学校へ出発	学校へ出発	学校へ出発	学校へ出発	学校へ出発
8:30 - 15:00	学校	学校	学校	学校	学校
15:00 - 16:00	遊び	習い事	友達と遊ぶ	図書館	遊び
16:00 - 17:00	宿題	宿題	宿題	宿題	宿題
17:00 - 18:00	自由時間	自由時間	習い事	自由時間	家族と過ごす
18:00 - 19:00	夕食	夕食	夕食	夕食	夕食
19:00 - 20:00	家族と過ごす	テレビ	自由時間	読書	テレビ
20:00 - 20:30	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂	お風呂
20:30 - 21:00	明日の準備	明日の準備	明日の準備	明日の準備	明日の準備
21:00	就寝	就寝	就寝	就寝	就寝