

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