

| 曜日/時間帯 | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------|----------|-----------|--------------|-----|----------|-----|-----|
| 15:00~16:00 | 授業 | | サークル | | | 物理 | |
| 16:00~16:30 | | | | | コーヒーブレイク | | |
| 16:30~17:00 | | | | | | | |
| 17:00~17:30 | | | | | 塾 | | |
| 17:30~18:00 | | | | | | | |
| 18:00~18:30 | | | | | | | |
| 18:30~19:00 | 食事 | 研究室 | | | | | |
| 19:00~19:30 | 食器洗い | | | | | | |
| 19:30~20:00 | | | | | | | |
| 20:00~20:30 | | | FOCUS(60min) | | | | |
| 20:30~21:00 | | 食事 | Udmy | | | | |
| 21:00~21:30 | 明日の準備・入浴 | | | | | | |
| 21:30~22:00 | | | | | | | |
| 22:00~22:30 | 読書(英語) | | | | | | |
| 22:30~23:00 | 就寝 | 翌日の朝食はパスタ | | | | | 米準備 |
| 23:00~23:30 | ゴミ出し | | | | | | |
| 23:30~24:00 | | | | | | | |

| 曜日/時間帯 | 火曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|-------------|------------|-----------|---------|------------------|--------|
| 6:00~6:30 | 瞑想 | | | | 調整日 |
| 6:30~7:00 | 朝のFOCUSタイム | | | アプリ思索 | |
| 7:00~7:30 | 朝食 | | | | |
| 7:30~8:00 | 朝の準備+ゴミ出し | | | | Python |
| 8:00~9:00 | 登校 | | | 準備完了 | |
| 9:00~10:00 | 数学 | | | | |
| 10:00~11:00 | | 掃除・買い物・英語 | | FOCUS | |
| 11:00~12:00 | | | | 1week.R⇒物理 | |
| 12:00~13:00 | | | 数学・英語文法 | 昼食・昼寝(30min)・昼休憩 | |
| 13:00~14:00 | | | | | |
| 14:00~15:00 | | | | 物理 | |