

週別	日	月	火	水	木	金	土
6:00	起床・朝食						
7:00							
8:00							
9:00							
10:00							
11:00							
12:00	昼食						
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00	夕食・入浴						
21:00							
22:00							
23:00							
0:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
1:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
2:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
3:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
4:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	
5:00		就寝	就寝	就寝	就寝	就寝	

国公立：国・地歴・公民・数・理・英をバランスよく

私立文系：国・英・地歴をバランスよく

私立理系：数・英・理をバランスよく