2026年3月30日 - 2026年4月5日 • 第 14 週

時間	月 30	火 31	水 1	木 2	金 3	土 4	日 5
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年4月6日 - 2026年4月12日 • 第 15 週

時間	月 6	火 7	水 8	木 9	金 10	土 11	日 12
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年4月13日 - 2026年4月19日 • 第 16 週

時間	月 13	火 14	水 15	木 16	金 17	土 18	日 19
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年4月20日 - 2026年4月26日 • 第 17 週

時間	月 20	火 21	水 22	木 23	金 24	土 25	日 26
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							

2026年4月27日 - 2026年5月3日 • 第 18 週

時間	月 27	火 28	水 29	木 30	金 1	土 2	日 3
06:00							
07:00							
08:00							
09:00							
10:00							
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							
21:00							