2026年6月1日 - 2026年6月7日 • 第 23 周

时间	一 1	二 2	三 3	四 4	五 5	六 6	日 7
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6月8日 - 2026年6月14日 • 第 24 周

时间	一 8	二 9	三 10	四 11	五 12	六 13	日 14
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6月15日 - 2026年6月21日 • 第 25 周

时间	一 15	二 16	三 17	四 18	五 19	六 20	日 21
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6月22日 - 2026年6月28日 • 第 26 周

时间	一 22	二 23	三 24	四 25	五 26	六 27	日 28
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6月29日 - 2026年7月5日 • 第 27 周

时间	一 29	二 30	三 1	四 2	五 3	六 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							