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							

2026年7月6日 - 2026年7月12日 • 第 28 周

时间	一 6	二 7	三 8	四 9	五 10	六 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7月13日 - 2026年7月19日 • 第 29 周

时间	一 13	二 14	三 15	四 16	五 17	六 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7月20日 - 2026年7月26日 • 第 30 周

时间	一 20	二 21	三 22	四 23	五 24	六 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7月27日 - 2026年8月2日 • 第 31 周

时间	一 27	二 28	三 29	四 30	五 31	六 1	日 2
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							