2026年3月30日 - 2026年4月5日 • 第 14 周

时间	一 30	二 31	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4月6日 - 2026年4月12日 • 第 15 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4月13日 - 2026年4月19日 • 第 16 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4月20日 - 2026年4月26日 • 第 17 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4月27日 - 2026年5月3日 • 第 18 周

时间	一 27	二 28	三 29	四 30	五 1	六 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							