

## 与えられた168時間をどう使うか？

	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
0:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
1:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
2:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
3:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
4:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
5:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠
6:00							
7:00							
8:00	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他
9:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
10:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
11:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
12:00	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他
13:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
14:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
15:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
16:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
17:00		労働	労働	労働	労働	労働	労働
18:00	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他	ご飯&その他
19:00							
20:00							
21:00							
22:00							
23:00	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠	睡眠

