

	平日(出社)	平日(在宅)	休日
05:00	睡眠	睡眠	睡眠
05:30			
06:00	朝食・身支度	朝食・身支度	朝食・身支度
06:30	移動	読書	買い物
07:00	仕事		仕事
07:30			
08:00			
08:30			
09:00			
09:30		ジム	
10:00			
10:30	NBA観戦		
11:00			
11:30			
12:00	昼休憩	昼休憩	昼休憩
12:30			
13:00	仕事	仕事	家事
13:30			
14:00			
14:30			
15:00			カフェ
15:30			
16:00			
16:30	自由時間		
17:00			
17:30			
18:00			
18:30	移動	娯楽	
19:00	夜ごはん	夜ごはん	夜ごはん
19:30			
20:00	娯楽	娯楽	娯楽
20:30	お風呂	お風呂	お風呂
21:00	勉強 or ブログ	勉強 or ブログ	勉強 or ブログ
21:30			
22:00	Twitter・日記	Twitter・日記	Twitter・日記
22:30	読書	読書	読書
23:00	睡眠	睡眠	睡眠
23:30			