

学校の時間割と同じになっ
ています。規則正しい生活
リズムを心がけましょう。

自分の時間割

年 組 名前

| 日付 | | | | | |
|-----------------|--------|---|---|---|---|
| 曜日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
| 8:20~ 8:35 | 朝の体操 | | | | |
| 8:40~ 9:25 | | | | | |
| 9:30~ 10:15 | | | | | |
| 10:35~ 11:20 | | | | | |
| 11:25~ 12:10 | | | | | |
| 12:10~ 13:15 | 昼食・昼休み | | | | |
| 13:15~ 14:00 | | | | | |

1週間の目標