

27 7 月 2 8 2026

第31 週

時間	月 27	火 28	水 29	木 30	金 31	土 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							

3 - 9 8 2026

第32 週

時間	月 3	火 4	水 5	木 6	金 7	土 8	日 9
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							

10 - 16 8 2026 . 第33 週

時間	月 10	火 11	水 12	木 13	金 14	土 15	日 16
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							

17 - 23 8 2026

第34 週

時間	月 17	火 18	水 19	木 20	金 21	土 22	日 23
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							

24 - 30 8 2026 • 第35 週

時間	月 24	火 25	水 26	木 27	金 28	土 29	日 30
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							

31 8 月 6 9 2026

第36 週

時間	月 31	火 1	水 2	木 3	金 4	土 5	日 6
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							