

	12/14 (月)	12/15 (火)	12/16 (水)	12/17 (木)	12/18 (金)	12/19 (土)	12/20 (日)
GMT+09	19/2	11/1	9/2	12/2	13/2	12/1	天真水+柿渋 13/1
00:00	22:55 ~ 06:30 就寝~起床	22:30 ~ 06:15 就寝~起床	22:30 ~ 04:30 就寝~起床		00:00 ~ 04:50 就寝~起床	00:30 ~ 05:00 就寝~起床	00:45 ~ 06:50 就寝~起床
01:00		01:15 - ↑	00:45 - ↑				
02:00				02:15 ~ 08:00 就寝~起床	02:00 - ↑		
03:00			03:00 - ↑		03:00 - ↑	03:15 - ↑	
04:00		04:05 - ↑					
05:00				05:30 - ↑			
06:00							