

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤

オンライン個別お話し会 タイムテーブル

<2025年6月14日(土)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣			小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7		石山 千尋	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8		内田 愛彩	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央	西島 梨央	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜			青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空				松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真				池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲			眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛			坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃			龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤

オンライン個別お話し会 タイムテーブル

<2025年6月15日(日)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7	山口 美桜	石山 千尋	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8			坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜			青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空				松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真				池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲				眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛			坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃			龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤

オンライン個別お話し会 タイムテーブル

<2025年6月21日(土)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7			安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8			坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜		青原 和花	青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空				松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真				池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲				眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛			坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃			龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤

オンライン個別お話し会 タイムテーブル

<2025年6月22日(日)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7			安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8			坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜			青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空				松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真				池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲				眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛			坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃			龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤
 オンライン個別お話し会 タイムテーブル
<2025年7月5日(土)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7		石山 千尋	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8		【追加】内田 愛彩	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜			青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空				松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真			【追加】池 帆乃香	池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲				眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛			坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃			龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15

NMB48 31stシングル『チューストライク』劇場盤
オンライン個別お話し会 タイムテーブル
<2025年7月6日(日)開催分>

	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15
1	石山 千尋	中川 朋香	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃		泉 綾乃	泉 綾乃	泉 綾乃
2	内田 愛彩	永田 楓花	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋		川上 千尋	川上 千尋	川上 千尋
3	木根 彩呂花	宮崎 紗衣	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨		小嶋 花梨	小嶋 花梨	小嶋 花梨
4	澁谷 愛紗南	宮原 心音	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼		芳賀 礼	芳賀 礼	芳賀 礼
5	竹田 京加	村井 悠莉	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶		山本 望叶	山本 望叶	山本 望叶
6	田中 ミリア	山口 美桜	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑		和田 海佑	和田 海佑	和田 海佑
7		内田 愛彩	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜		安部 若菜	安部 若菜	安部 若菜
8		石山 千尋	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲		坂田 心咲	坂田 心咲	坂田 心咲
9	西島 梨央		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶		桜田 彩叶	桜田 彩叶	桜田 彩叶
10	西田 帆花		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音		塩月 希依音	塩月 希依音	塩月 希依音
11	衣笠 彩実		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央		新澤 菜央	新澤 菜央	新澤 菜央
12	舟橋 礼菜			坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心		坂下 真心	坂下 真心	坂下 真心
13	渋谷 紗雪	渋谷 紗雪			青原 優花	青原 優花		青原 優花	青原 優花	青原 優花
14	福野 杏実	福野 杏実			平山 真衣	平山 真衣		平山 真衣	平山 真衣	平山 真衣
15	松本 海日菜	松本 海日菜			青原 和花	青原 和花		青原 和花	青原 和花	青原 和花
16	宮本 杏海	宮本 杏海			三鴨 くるみ	三鴨 くるみ		三鴨 くるみ	三鴨 くるみ	三鴨 くるみ
17	田中 美空	田中 美空	【追加】松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら		松岡 さくら	松岡 さくら	松岡 さくら
18	西 由真	西 由真	【追加】西 由真		【追加】池 帆乃香	池 帆乃香		池 帆乃香	池 帆乃香	池 帆乃香
19	黒島 咲花	黒島 咲花				板垣 心和		板垣 心和	板垣 心和	板垣 心和
20	芳野 心咲	芳野 心咲	【追加】眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹		眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹	眞鍋 杏樹
21	池田 典愛	池田 典愛	池田 典愛		坂本 理紗	坂本 理紗		坂本 理紗	坂本 理紗	坂本 理紗
22	田中 雪乃	田中 雪乃	田中 雪乃		龍本 弥生	龍本 弥生		龍本 弥生	龍本 弥生	龍本 弥生
23	吉見 純音	吉見 純音	吉見 純音			水田 詩織		水田 詩織	水田 詩織	水田 詩織
24	高橋 ことね	高橋 ことね	高橋 ことね							
	1部	2部	3部	4部	5部	6部		7部	8部	9部
イベント時間	10:00～11:00	11:15～12:15	12:30～13:30	13:45～14:45	15:00～16:00	16:15～17:15	休憩	17:45～18:45	19:00～20:00	20:15～21:15