

	オーナーとしての時間
	経営者としての時間
	業務執行役としての時間
	投資の時間
	ムダな時間
	余暇時間
	日常活動時間(必要時間)
	家族との時間

7/19(火)					
6:00	～	6:15	0:15	起床、歯磨き	
6:15	～	6:30	0:15	筋トレ	
6:30	～	6:45	0:15	シャワー	
6:45	～	7:00	0:15		
7:00	～	7:15	0:15	読書	
7:15	～	7:30	0:15		
7:30	～	7:45	0:15	準備、移動	
7:45	～	8:00	0:15		
8:00	～	8:15	0:15	読書	
8:15	～	8:30	0:15		
8:30	～	8:45	0:15	朝礼、掃除	
8:45	～	9:00	0:15	タスク整理	
9:00	～	9:15	0:15		
9:15	～	9:30	0:15		
9:30	～	9:45	0:15	営業MTG	
9:45	～	10:00	0:15		
10:00	～	10:15	0:15		
10:15	～	10:30	0:15		
10:30	～	10:45	0:15	タスク整理	
10:45	～	11:00	0:15	CAD割割当連絡	
11:00	～	11:15	0:15	経営会議整理	
11:15	～	11:30	0:15	運営書正本	
11:30	～	11:45	0:15	株主総会議事録格納	
11:45	～	12:00	0:15	時間の構造化整理	
12:00	～	12:15	0:15	昼食	
12:15	～	12:30	0:15		
12:30	～	12:45	0:15	DF書類/金消費額確認	
12:45	～	13:00	0:15		
13:00	～	13:15	0:15	リーダー勉強会骨子作成	
13:15	～	13:30	0:15		
13:30	～	13:45	0:15		
13:45	～	14:00	0:15	情報漏洩撲滅会議	
14:00	～	14:15	0:15		
14:15	～	14:30	0:15		
14:30	～	14:45	0:15		
14:45	～	15:00	0:15		
15:00	～	15:15	0:15		
15:15	～	15:30	0:15	幹部会議	
15:30	～	15:45	0:15		
15:45	～	16:00	0:15		
16:00	～	16:15	0:15		
16:15	～	16:30	0:15	経営会議	
16:30	～	16:45	0:15	集中会議タスク追加	
16:45	～	17:00	0:15	時間の構造化記入	
17:00	～	17:15	0:15		
17:15	～	17:30	0:15	直さん/取引先2件TEL	
17:30	～	17:45	0:15		
17:45	～	18:00	0:15	ホスティング価格調査	
18:00	～	18:15	0:15		
18:15	～	18:30	0:15	管理会計立案	
18:30	～	18:45	0:15	移動	
18:45	～	19:00	0:15		
19:00	～	19:15	0:15		
19:15	～	19:30	0:15		
19:30	～	19:45	0:15	脱毛	
19:45	～	20:00	0:15		
20:00	～	20:15	0:15		
20:15	～	20:30	0:15	移動	
20:30	～	20:45	0:15		
20:45	～	21:00	0:15		
21:00	～	21:15	0:15	夕食	
21:15	～	21:30	0:15		
21:30	～	21:45	0:15	情報収集	
21:45	～	22:00	0:15	News picks	
22:00	～	22:15	0:15	SNS	
22:15	～	22:30	0:15		
22:30	～	22:45	0:15	お風呂	
22:45	～	23:00	0:15		
23:00	～		####		

7/20(水)					
6:00	～	6:15	0:15	起床、歯磨き	
6:15	～	6:30	0:15	筋トレ	
6:30	～	6:45	0:15	シャワー	
6:45	～	7:00	0:15		
7:00	～	7:15	0:15	読書	
7:15	～	7:30	0:15		
7:30	～	7:45	0:15	準備、移動	
7:45	～	8:00	0:15		
8:00	～	8:15	0:15	読書	
8:15	～	8:30	0:15		
8:30	～	8:45	0:15	朝礼、掃除	
8:45	～	9:00	0:15	タスク整理	
9:00	～	9:15	0:15		
9:15	～	9:30	0:15	三菱TEL	
9:30	～	9:45	0:15		
9:45	～	10:00	0:15	りそなTEL	
10:00	～	10:15	0:15		
10:15	～	10:30	0:15		
10:30	～	10:45	0:15	試算表レクチャー	
10:45	～	11:00	0:15		
11:00	～	11:15	0:15	採用についてMTG橋下	
11:15	～	11:30	0:15		
11:30	～	11:45	0:15	信和塾感想について	
11:45	～	12:00	0:15	ディスカッション	
12:00	～	12:15	0:15		
12:15	～	12:30	0:15	昼食	
12:30	～	12:45	0:15		
12:45	～	13:00	0:15	株主総会議事録整理	
13:00	～	13:15	0:15		
13:15	～	13:30	0:15		
13:30	～	13:45	0:15	移動	
13:45	～	14:00	0:15	求人紹介社内文書思案	
14:00	～	14:15	0:15		
14:15	～	14:30	0:15		
14:30	～	14:45	0:15		
14:45	～	15:00	0:15	M&S歯科クリニック	
15:00	～	15:15	0:15		
15:15	～	15:30	0:15	移動	
15:30	～	15:45	0:15	営業ラゴ思案	
15:45	～	16:00	0:15		
16:00	～	16:15	0:15	山岸さん時間の構造化	
16:15	～	16:30	0:15	確認	
16:30	～	16:45	0:15	三菱Bizry登録作業	
16:45	～	17:00	0:15	営業TEL	
17:00	～	17:15	0:15		
17:15	～	17:30	0:15	経営、集中会議作成	
17:30	～	17:45	0:15		
17:45	～	18:00	0:15	移動	
18:00	～	18:15	0:15		
18:15	～	18:30	0:15		
18:30	～	18:45	0:15		
18:45	～	19:00	0:15		
19:00	～	19:15	0:15		
19:15	～	19:30	0:15		
19:30	～	19:45	0:15	畑さん	
19:45	～	20:00	0:15		
20:00	～	20:15	0:15		
20:15	～	20:30	0:15		
20:30	～	20:45	0:15		
20:45	～	21:00	0:15		
21:00	～	21:15	0:15		
21:15	～	21:30	0:15		
21:30	～	21:45	0:15	スケジュール調整	
21:45	～	22:00	0:15		
22:00	～	22:15	0:15		
22:15	～	22:30	0:15	あゆみと話し合い	
22:30	～	22:45	0:15		
22:45	～	23:00	0:15		
23:00	～		####		

7/21(木)					
6:00	～	6:15	0:15	起床、歯磨き	
6:15	～	6:30	0:15	筋トレ	
6:30	～	6:45	0:15	シャワー	
6:45	～	7:00	0:15		
7:00	～	7:15	0:15	読書	
7:15	～	7:30	0:15		
7:30	～	7:45	0:15	準備、移動	
7:45	～	8:00	0:15		
8:00	～	8:15	0:15	読書	
8:15	～	8:30	0:15		
8:30	～	8:45	0:15	朝礼、掃除	
8:45	～	9:00	0:15		
9:00	～	9:15	0:15	毎日タスク処理	
9:15	～	9:30	0:15	メール確認、会議アジェ修正	
9:30	～	9:45	0:15		
9:45	～	10:00	0:15	集中会議 三協報告	
10:00	～	10:15	0:15		
10:15	～	10:30	0:15	苦情ゼロ会議	
10:30	～	10:45	0:15		
10:45	～	11:00	0:15	前田業務移行について	
11:00	～	11:15	0:15		
11:15	～	11:30	0:15		
11:30	～	11:45	0:15		
11:45	～	12:00	0:15	阿部について	
12:00	～	12:15	0:15		
12:15	～	12:30	0:15		
12:30	～	12:45	0:15	中島さんTEL	
12:45	～	13:00	0:15		
13:00	～	13:15	0:15	昼食	
13:15	～	13:30	0:15		
13:30	～	13:45	0:15	時間の構造化	
13:45	～	14:00	0:15	取材内容記入	
14:00	～	14:15	0:15		
14:15	～	14:30	0:15	採用について橋下MTG	
14:30	～	14:45	0:15		
14:45	～	15:00	0:15	集中会議タスク追加	
15:00	～	15:15	0:15		
15:15	～	15:30	0:15	りそな銀行面談	
15:30	～	15:45	0:15		
15:45	～	16:00	0:15		
16:00	～	16:15	0:15		
16:15	～	16:30	0:15		
16:30	～	16:45	0:15		
16:45	～	17:00	0:15	幹部会議	
17:00	～	17:15	0:15		
17:15	～	17:30	0:15		
17:30	～	17:45	0:15		
17:45	～	18:00	0:15		
18:00	～	18:15	0:15	移動	
18:15	～	18:30	0:15	会議タスク追加	
18:30	～	18:45	0:15	メール送付	
18:45	～	19:00	0:15		
19:00	～	19:15	0:15		
19:15	～	19:30	0:15		
19:30	～	19:45	0:15		
19:45	～	20:00	0:15		
20:00	～	20:15	0:15		
20:15	～	20:30	0:15	坪内さん食事	
20:30	～	20:45	0:15		
20:45	～	21:00	0:15		
21:00	～	21:15	0:15		
21:15	～	21:30	0:15		
21:30	～	21:45	0:15		
21:45	～	22:00	0:15		
22:00	～	22:15	0:15		
22:15	～	22:30	0:15	移動	
22:30	～	22:45	0:15		
22:45	～	23:00	0:15		
23:00	～		####		

7/22(金)					
6:00	～	6:15	0:15	起床、歯磨き	
6:15	～	6:30	0:15	筋トレ	
6:30	～	6:45	0:15		
6:45	～	7:00	0:15		
7:00	～	7:15	0:15	会計問題	
7:15	～	7:30	0:15		
7:30	～	7:45	0:15	準備、移動	
7:45	～	8:00	0:15		
8:00	～	8:15	0:15	読書	
8:15	～	8:30	0:15		
8:30	～	8:45	0:15	朝礼、掃除	
8:45	～	9:00	0:15	毎日タスク処理	
9:00	～	9:15	0:15		
9:15	～	9:30	0:15	全体集合/営業TEL2件/	
9:30	～	9:45	0:15		
9:45	～	10:00	0:15		
10:00	～	10:15	0:15		
10:15	～	10:30	0:15	薬事法研修	
10:30	～	10:45	0:15		
10:45	～	11:00	0:15		
11:00	～	11:15	0:15	CAD割当検討	
11:15	～	11:30	0:15	時間の構造化記入	
11:30	～	11:45	0:15		
11:45	～	12:00	0:15		
12:00	～	12:15	0:15	前田さん食事	
12:15	～	12:30	0:15		
12:30	～	12:45	0:15		
12:45	～	13:00	0:15		
13:00	～	13:15	0:15	倉庫進捗の現場確認	
13:15	～	13:30	0:15		
13:30	～	13:45	0:15	インタビュー記事記載	
13:45	～	14:00	0:15		
14:00	～	14:15	0:15		
14:15	～	14:30	0:15	橋下採用MTG	
14:30	～	14:45	0:15		
14:45	～	15:00	0:15		
15:00	～	15:15	0:15	川井さんzoom	
15:15	～	15:30	0:15		
15:30	～	15:45	0:15		
15:45	～	16:00	0:15	営業TEL3件	
16:00	～	16:15	0:15	角田さんTEL	
16:15	～	16:30	0:15	インタビュー記事	
16:30	～	16:45	0:15		
16:45	～	17:00	0:15	新井さんTEL	
17:00	～	17:15	0:15	山下+製造部面談	
17:15	～	17:30	0:15		
17:30	～	17:45	0:15	信和塾ノート作成	
17:45	～	18:00	0:15		
18:00	～	18:15	0:15		
18:15	～	18:30	0:15	休憩	
18:30	～	18:45	0:15		
18:45	～	19:00	0:15		
19:00	～	19:15	0:15		
19:15	～	19:30	0:15		
19:30	～	19:45	0:15		
19:45	～	20:00	0:15		
20:00	～	20:15	0:15		
20:15	～	20:30	0:15		
20:30	～	20:45	0:15		
20:45	～	21:00	0:15	BBQ	
21:00	～	21:15	0:15		
21:15	～	21:30	0:15		
21:30	～	21:45	0:15		
21:45	～	22:00	0:15		
22:00	～	22:15	0:15		
22:15	～	22:30	0:15		
22:30	～	22:45	0:15		
22:45	～	23:00	0:15		
23:00	～	####			