

新型コロナの収束まで、以下のように室内換気を考慮した時間割とします。

## クッキーポーズ

- |               |             |
|---------------|-------------|
| 1 : 30~1 : 45 | 15分ポーズ      |
| (10分休憩)       |             |
| 1 : 55~2 : 10 | 15分ポーズ      |
| (10分休憩)       |             |
| 2 : 20~2 : 35 | 15分ポーズ      |
| (15分休憩)       |             |
| 2 : 50~3 : 05 | 15分ポーズ      |
| (10分休憩)       |             |
| 3 : 15~3 : 35 | 10分ポーズ x 2回 |
| (10分休憩)       |             |
| 3 : 45~4 : 00 | 5分ポーズ x 3回  |

<4 : 00 終了>