

時間	場所	掃除内容	チェック	目安時間
前日の夜	浴室	残り湯に酸素系漂白剤と小物をつけ置き		15分
朝8:30	浴室	水を入れかえて再度追い炊き、浴槽と小物を洗う		30分
		換気をしながらカビ取り剤を塗布		
9:00	玄関	下駄箱、たたきの掃除		45分
9:45	トイレ	便器・タンクの掃除		30分
		壁や床の拭き掃除		
10:15	浴室	カビ取り剤落とし		45分
		壁・床掃除		
11:00	キッチン	換気扇、五徳つけ置き		1時間
		レンジフード、コンロなど拭き掃除		
12:00	休憩			1時間
13:00	窓	ガラス面、網戸、サッシの掃除		1時間
14:00	キッチン	換気扇のこすり洗い、設置		1時間
		シンク・壁・床の拭き掃除		
		冷蔵庫拭き掃除		
15:00	休憩			30分
15:30	リビング	家具・家電拭き掃除		1時間
		床の拭き掃除		
		カーテンレール・ブラインド拭き掃除		
16:30	洗面所	鏡と洗面台磨き		30分
		キャビネットや床の拭き掃除		
17:00	終了			