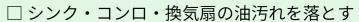
## Day 1:水まわりゾーン

○ 所要目安:3時間



- □食器棚の中身チェック(賞味期限も確認)
- □浴室・洗面台・鏡の水垢取り
- □洗濯槽クリーナーでつけ置き洗い
- ✓「放置洗剤を使って同時進行」すると半分の労力でOK。

## Day 2:リビング・寝室ゾーン

○ 所要目安:2~3時間



- □カーテン・ソファカバーを洗濯
- □ 家電のフィルター掃除
- □ベッド下・家具の隙間を掃除機で

✓"上→下"の順に動くと、二度拭きが不要に。

## Day 3:玄関・窓・仕上げゾーン

⑤ 所要目安:3時間

□玄関のたたき掃除・靴箱整理

□窓・網戸・サッシの拭き掃除

□ 床の拭き上げ・ワックスがけ

□ 不用品をまとめて処分 or 寄付

✓「終わった合図に香りのアイテムで仕上げると◎



