

各線区・駅の「早起き時間帯」および「ゆったり時間帯」

山手線

…P2

東海道方面

…P3

京浜東北線（東京以南）・根岸線、東海道線、横須賀線、南武線（南武支線含む）、横浜線、鶴見線、相模線

中央方面

…P8

中央線各駅停車、中央線快速・中央本線、青梅線、五日市線、八高線、武蔵野線

総武・京葉方面

…P12

総武線各駅停車、総武線快速、京葉線、総武本線、外房線、内房線、成田線、東金線

東北・高崎方面

…P16

京浜東北線（東京以北）、宇都宮線、高崎線、埼京線、川越線

常磐方面

…P19

常磐線各駅停車、常磐線快速、成田線

山手線

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【山手線】

	神田駅	秋葉原駅	御徒町駅	上野駅	鶯谷駅	日暮里駅	西日暮里駅	田端駅	駒込駅	巣鴨駅	大塚駅	池袋駅	目白駅	高田馬場駅	新大久保駅	新宿駅	代々木駅	原宿駅	渋谷駅	恵比寿駅	目黒駅	五反田駅	
早起き時間帯 15ポイント	6:40 ~ 7:40	6:25 ~ 7:25	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25	6:20 ~ 7:20	6:15 ~ 7:15	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	6:40 ~ 7:40	6:30 ~ 7:30	6:20 ~ 7:20	6:15 ~ 7:15									
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩
ゆったり時間帯 20ポイント	9:10 ~ 10:10	8:55 ~ 9:55	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55	8:50 ~ 9:50	8:45 ~ 9:45	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	9:10 ~ 10:10	9:00 ~ 10:00	8:50 ~ 9:50	8:45 ~ 9:45									

	大崎駅	品川駅	高輪ゲートウェイ駅	田町駅	浜松町駅	新橋駅	有楽町駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	6:30 ~ 7:30	6:25 ~ 7:25	6:20 ~ 7:20	6:35 ~ 7:35	6:30 ~ 7:30			
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩
ゆったり時間帯 20ポイント	9:00 ~ 10:00	8:55 ~ 9:55	8:50 ~ 9:50	9:05 ~ 10:05	9:00 ~ 10:00			

東海道方面

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【京浜東北線（東京以南）・根岸線】

	大船駅	本郷台駅	港南台駅	洋光台駅	新杉田駅	磯子駅	根岸駅	山手駅	石川町駅	関内駅	桜木町駅	横浜駅	東神奈川駅	新子安駅	鶴見駅	川崎駅	蒲田駅	大森駅	大井町駅	品川駅	高輪ゲートウェイ駅	田町駅	
早起き時間帯 15ポイント	5:40 ~ 6:40	5:25 ~ 6:25	5:30 ~ 6:30	5:35 ~ 6:35	5:40 ~ 6:40	5:50 ~ 6:50	6:00 ~ 7:00	5:55 ~ 6:55	6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	6:15 ~ 7:15	6:20 ~ 7:20	6:30 ~ 7:30	6:25 ~ 7:25	6:20 ~ 7:20								
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	
ゆったり時間帯 20ポイント	8:10 ~ 9:10	7:55 ~ 8:55	8:00 ~ 9:00	8:05 ~ 9:05	8:10 ~ 9:10	8:20 ~ 9:20	8:30 ~ 9:30	8:25 ~ 9:25	8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40	8:45 ~ 9:45	8:50 ~ 9:50	9:00 ~ 10:00	8:55 ~ 9:55	8:50 ~ 9:50								

	浜松町駅	新橋駅	有楽町駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	6:35 ~ 7:35	6:30 ~ 7:30		
ピーク時間帯	∩	∩		
ゆったり時間帯 20ポイント	9:05 ~ 10:05	9:00 ~ 10:00		

【東海道線】

	小田原駅	鴨宮駅	国府津駅	二宮駅	大磯駅	平塚駅	茅ヶ崎駅	辻堂駅	藤沢駅	大船駅	戸塚駅	横浜駅	川崎駅	品川駅	新橋駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	5:20 ~ 6:20		5:30 ~ 6:30				5:40 ~ 6:40	5:50 ~ 6:50	5:40 ~ 6:40	5:55 ~ 6:55	6:00 ~ 7:00	6:10 ~ 7:10			6:30 ~ 7:30	
ピーク時間帯	ㄱ		ㄱ				ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ		ㄱ	
ゆったり時間帯 20ポイント	7:50 ~ 8:50		8:00 ~ 9:00				8:10 ~ 9:10	8:20 ~ 9:20	8:10 ~ 9:10	8:25 ~ 9:25	8:30 ~ 9:30	8:40 ~ 9:40			9:00 ~ 10:00	

【横須賀線】

	久里浜駅	衣笠駅	横須賀駅	田浦駅	東逗子駅	逗子駅	鎌倉駅	北鎌倉駅	大船駅	戸塚駅	東戸塚駅	保土ヶ谷駅	横浜駅	新川崎駅	武蔵小杉駅	西大井駅	品川駅	新橋駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	5:05 ~ 6:05		5:10 ~ 6:10		5:20 ~ 6:20		5:30 ~ 6:30	5:40 ~ 6:40	5:55 ~ 6:55	5:50 ~ 6:50	6:00 ~ 7:00	6:10 ~ 7:10	6:05 ~ 7:05	6:15 ~ 7:15				6:30 ~ 7:30	
ピーク時間帯	ㄱ		ㄱ		ㄱ		ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ		ㄱ	
ゆったり時間帯 20ポイント	7:35 ~ 8:35		7:40 ~ 8:40		7:50 ~ 8:50		8:00 ~ 9:00	8:10 ~ 9:10	8:25 ~ 9:25	8:20 ~ 9:20	8:30 ~ 9:30	8:40 ~ 9:40	8:35 ~ 9:35	8:45 ~ 9:45				9:00 ~ 10:00	

※羽沢横浜国大駅はJR東日本の改札機が設置されていないため対象外

【南武線】

	立川駅	西国立駅	矢川駅	谷保駅	西府駅	分倍河原駅	府中本町駅	南多摩駅	稲城長沼駅	矢野口駅	稲田堤駅	中野島駅	登戸駅	宿河原駅	久地駅	津田山駅	武蔵溝ノ口駅	武蔵新城駅	武蔵中原駅
早起き時間帯 15ポイント	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:45 ~ 6:45	5:40 ~ 6:40	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50							6:00 ~ 7:00		
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ							ㄱ		
ゆったり時間帯 20ポイント	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:15 ~ 9:15	8:10 ~ 9:10	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20							8:30 ~ 9:30		

	武蔵小杉駅	向河原駅	平間駅	鹿島田駅	矢向駅	尻手駅	川崎駅
早起き時間帯 15ポイント	6:05 ~ 7:05	6:00 ~ 7:00			6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ			ㄱ	ㄱ	
ゆったり時間帯 20ポイント	8:35 ~ 9:35	8:30 ~ 9:30			8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40	

【南武支線】

	浜川崎駅	小田栄駅	川崎新町駅	八丁畷駅	尻手駅
早起き時間帯 15ポイント	5:50 ~ 6:50	6:00 ~ 7:00			6:05 ~ 7:05
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ	対象外		ㄱ
ゆったり時間帯 20ポイント	8:20 ~ 9:20	8:30 ~ 9:30	対象外		8:35 ~ 9:35

※八丁畷駅はJR東日本の改札機が設置されていないため対象外

【横浜線】

	八王子駅	片倉駅	八王子みなみ野駅	相原駅	橋本駅	相模原駅	矢部駅	淵野辺駅	古淵駅	町田駅	成瀬駅	長津田駅	十日市場駅	中山駅	鴨居駅	小机駅	新横浜駅	菊名駅	大口駅	東神奈川駅		
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35		5:50 ~ 6:50		5:45 ~ 6:45		5:40 ~ 6:40			5:55 ~ 6:55		6:00 ~ 7:00		5:50 ~ 6:50		5:55 ~ 6:55		6:00 ~ 7:00		6:05 ~ 7:05		5:55 ~ 6:55
ピーク時間帯	∫		∫		∫		∫			∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05		8:20 ~ 9:20		8:15 ~ 9:15		8:10 ~ 9:10			8:25 ~ 9:25		8:30 ~ 9:30		8:20 ~ 9:20		8:25 ~ 9:25		8:30 ~ 9:30		8:35 ~ 9:35		8:25 ~ 9:25

【鶴見線】

	大川駅	海芝浦駅	新芝浦駅	扇町駅	昭和駅	浜川崎駅	武蔵白石駅	安善駅	浅野駅	弁天橋駅	鶴見小野駅	国道駅	鶴見駅
早起き時間帯 15ポイント	対象列車なし	5:50 ~ 6:50						5:55 ~ 6:55		6:05 ~ 7:05			
ピーク時間帯		∫						∫		∫			
ゆったり時間帯 20ポイント		8:20 ~ 9:20						8:25 ~ 9:25		8:35 ~ 9:35			

【相模線】

	橋本駅	南橋本駅	上溝駅	番田駅	原当麻駅	下溝駅	相武台下駅	入谷駅	海老名駅	厚木駅	社家駅	門沢橋駅	倉見駅	宮山駅	寒川駅	香川駅	北茅ヶ崎駅	茅ヶ崎駅
早起き時間帯 15ポイント	5:45 ~ 6:45	5:40 ~ 6:40	5:35 ~ 6:35	5:45 ~ 6:45	5:55 ~ 6:55	6:05 ~ 7:05	6:00 ~ 7:00	対象外	6:00 ~ 7:00	5:55 ~ 6:55	5:45 ~ 6:45	5:35 ~ 6:35	5:40 ~ 6:40					
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ		ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ					
ゆったり時間帯 20ポイント	8:15 ~ 9:15	8:10 ~ 9:10	8:05 ~ 9:05	8:15 ~ 9:15	8:25 ~ 9:25	8:35 ~ 9:35	8:30 ~ 9:30		8:30 ~ 9:30	8:25 ~ 9:25	8:15 ~ 9:15	8:05 ~ 9:05	8:10 ~ 9:10					

※厚木駅はJR東日本の改札機が設置されていないため対象外

中央方面

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【中央線各駅停車】

	三鷹駅	吉祥寺駅	西荻窪駅	荻窪駅	阿佐ヶ谷駅	高円寺駅	中野駅	東中野駅	大久保駅	新宿駅	代々木駅	千駄ヶ谷駅	信濃町駅	四ツ谷駅	市ヶ谷駅	飯田橋駅	水道橋駅	御茶ノ水駅	秋葉原駅
早起き時間帯 15ポイント	6:10 ~ 7:10	6:15 ~ 7:15	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	6:35 ~ 7:35	6:40 ~ 7:40	6:30 ~ 7:30					6:40 ~ 7:40			6:35 ~ 7:35	6:30 ~ 7:30	6:40 ~ 7:40	6:25 ~ 7:25
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ			ㄱ			ㄱ	ㄱ	ㄱ	ㄱ
ゆったり時間帯 20ポイント	8:40 ~ 9:40	8:45 ~ 9:45	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	9:05 ~ 10:05	9:10 ~ 10:10	9:00 ~ 10:00					9:10 ~ 10:10			9:05 ~ 10:05	9:00 ~ 10:00	9:10 ~ 10:10	8:55 ~ 9:55

【中央線快速・中央本線】

	大月駅	猿橋駅	鳥沢駅	梁川駅	四方津駅	上野原駅	藤野駅	相模湖駅	高尾駅	西八王子駅	八王子駅	豊田駅	日野駅	立川駅	国立駅	西国分寺駅	国分寺駅	武蔵小金井駅	東小金井駅	武蔵境駅	三鷹駅	
早起き時間帯 15ポイント	4:40 ~ 5:40	4:45 ~ 5:45	4:50 ~ 5:50	4:55 ~ 5:55	5:00 ~ 6:00	5:05 ~ 6:05	5:25 ~ 6:25	5:35 ~ 6:35	5:40 ~ 6:40	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55	6:00 ~ 7:00	6:10 ~ 7:10								
ピーク時間帯	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫
ゆったり時間帯 20ポイント	7:10 ~ 8:10	7:15 ~ 8:15	7:20 ~ 8:20	7:25 ~ 8:25	7:30 ~ 8:30	7:35 ~ 8:35	7:55 ~ 8:55	8:05 ~ 9:05	8:10 ~ 9:10	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25	8:30 ~ 9:30	8:40 ~ 9:40								

	吉祥寺駅	西荻窪駅	荻窪駅	阿佐ヶ谷駅	高円寺駅	中野駅	新宿駅	四ツ谷駅	御茶ノ水駅	神田駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	6:15 ~ 7:15	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	6:40 ~ 7:40	6:30 ~ 7:30					6:30 ~ 7:30
ピーク時間帯	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:45 ~ 9:45	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	9:10 ~ 10:10	9:00 ~ 10:00					9:00 ~ 10:00

【青梅線】

	青梅駅	東青梅駅	河辺駅	小作駅	羽村駅	福生駅	牛浜駅	拝島駅	昭島駅	中神駅	東中神駅	西立川駅	立川駅
早起き時間帯 15ポイント	5:30 ~ 6:30	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55		6:00 ~ 7:00					5:45 ~ 6:45		
ピーク時間帯	∫	∫	∫	∫		∫					∫		
ゆったり時間帯 20ポイント	8:00 ~ 9:00	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25		8:30 ~ 9:30					8:15 ~ 9:15		

【五日市線】

	武蔵五日市駅	武蔵増戸駅	武蔵引田駅	秋川駅	東秋留駅	熊川駅	拝島駅
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35		5:45 ~ 6:45		5:55 ~ 6:55		6:00 ~ 7:00
ピーク時間帯	∫		∫		∫		∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05		8:15 ~ 9:15		8:25 ~ 9:25		8:30 ~ 9:30

【八高線】

	高麗川駅	東飯能駅	金子駅	箱根ヶ崎駅	東福生駅	拝島駅	小宮駅	北八王子駅	八王子駅
早起き時間帯 15ポイント		5:45 ~ 6:45		5:55 ~ 6:55		6:00 ~ 7:00		5:50 ~ 6:50	5:35 ~ 6:35
ピーク時間帯		∫		∫		∫		∫	∫
ゆったり時間帯 20ポイント		8:15 ~ 9:15		8:25 ~ 9:25		8:30 ~ 9:30		8:20 ~ 9:20	8:05 ~ 9:05

【武蔵野線】

	西船橋駅	船橋法典駅	市川大野駅	東松戸駅	新八柱駅	新松戸駅	南流山駅	三郷駅	新三郷駅	吉川美南駅	吉川駅	越谷レイクタウン駅	南越谷駅	東川口駅	東浦和駅	南浦和駅	武蔵浦和駅	西浦和駅	北朝霞駅
早起き時間帯 15ポイント	5:50 ~ 6:50		5:45 ~ 6:45		5:50 ~ 6:50	5:45 ~ 6:45			5:40 ~ 6:40				5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50			6:00 ~ 7:00		
ピーク時間帯	∫		∫		∫	∫			∫				∫	∫			∫		
ゆったり時間帯 20ポイント	8:20 ~ 9:20		8:15 ~ 9:15		8:20 ~ 9:20	8:15 ~ 9:15			8:10 ~ 9:10				8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20			8:30 ~ 9:30		

	新座駅	東所沢駅	新秋津駅	新小平駅	西国分寺駅	北府中駅	府中本町駅
早起き時間帯 15ポイント			5:50 ~ 6:50				
ピーク時間帯			∫				
ゆったり時間帯			8:20 ~ 9:20				

総武・京葉方面

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【総武線各駅停車】

	千葉駅	西千葉駅	稲毛駅	新検見川駅	幕張駅	幕張本郷駅	津田沼駅	東船橋駅	船橋駅	西船橋駅	下総中山駅	本八幡駅	市川駅	小岩駅	新小岩駅	平井駅	亀戸駅	錦糸町駅	両国駅	浅草橋駅	秋葉原駅	
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35	5:25 ~ 6:25	5:40 ~ 6:40	5:30 ~ 6:30	5:35 ~ 6:35	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55	6:05 ~ 7:05	6:15 ~ 7:15	6:10 ~ 7:10	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25								
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05	7:55 ~ 8:55	8:10 ~ 9:10	8:00 ~ 9:00	8:05 ~ 9:05	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25	8:35 ~ 9:35	8:45 ~ 9:45	8:40 ~ 9:40	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55								

【総武線快速】

	千葉駅	稲毛駅	津田沼駅	船橋駅	市川駅	新小岩駅	錦糸町駅	馬喰町駅	新日本橋駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35	5:40 ~ 6:40	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55	6:05 ~ 7:05	6:15 ~ 7:15	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05	8:10 ~ 9:10	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25	8:35 ~ 9:35	8:45 ~ 9:45	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	

【京葉線】

	蘇我駅	千葉みなと駅	稲毛海岸駅	検見川浜駅	海浜幕張駅	新習志野駅	南船橋駅	二俣新町駅	市川塩浜駅	新浦安駅	舞浜駅	葛西臨海公園駅	新木場駅	潮見駅	越中島駅	八丁堀駅	東京駅
早起き時間帯 15ポイント	5:40 ~ 6:40	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	6:00 ~ 7:00	6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	6:20 ~ 7:20	6:30 ~ 7:30									
ピーク時間帯	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫	∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:10 ~ 9:10	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:30 ~ 9:30	8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40	8:50 ~ 9:50	9:00 ~ 10:00									

【総武本線】

	成東駅	日向駅	八街駅	榎戸駅	南酒々井駅	佐倉駅	物井駅	四街道駅	都賀駅	東千葉駅	千葉駅
早起き時間帯 15ポイント				5:35 ~ 6:35					5:40 ~ 6:40		5:35 ~ 6:35
ピーク時間帯				∫					∫		∫
ゆったり時間帯 20ポイント				8:05 ~ 9:05					8:10 ~ 9:10		8:05 ~ 9:05

【外房線】

	上総一ノ宮駅	八積駅	茂原駅	新茂原駅	本納駅	永田駅	大網駅	土気駅	誉田駅	鎌取駅	蘇我駅	本千葉駅	千葉駅
早起き時間帯 15ポイント	5:20 ~ 6:20				5:30 ~ 6:30					5:40 ~ 6:40			5:35 ~ 6:35
ピーク時間帯	∫				∫					∫			∫
ゆったり時間帯 20ポイント	7:50 ~ 8:50				8:00 ~ 9:00					8:10 ~ 9:10			8:05 ~ 9:05

【内房線】

	君津駅	木更津駅	巖根駅	袖ヶ浦駅	長浦駅	姉ヶ崎駅	五井駅	八幡宿駅	浜野駅	蘇我駅	本千葉駅	千葉駅
早起き時間帯 15ポイント	5:30 ~ 6:30			5:35 ~ 6:35				5:45 ~ 6:45		5:40 ~ 6:40		5:35 ~ 6:35
ピーク時間帯	∫			∫				∫		∫		∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:00 ~ 9:00			8:05 ~ 9:05				8:15 ~ 9:15		8:10 ~ 9:10		8:05 ~ 9:05

【成田線】

	成田空港駅	空港第2ビル駅	成田駅	酒々井駅	佐倉駅
早起き時間帯 15ポイント	対象列車 なし			5:35 ~ 6:35	
ピーク時間帯	↘			↘	
ゆったり時間帯 20ポイント	7:55 ~ 8:55			8:05 ~ 9:05	

【東金線】

	成東駅	求名駅	東金駅	福俵駅	大網駅
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35			5:30 ~ 6:30	
ピーク時間帯	↘			↘	
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05			8:00 ~ 9:00	

※武蔵野線はP11をご確認ください。

東北・高崎方面

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【京浜東北線（東京以北）】

	大宮駅	さいたま新都心駅	与野駅	北浦和駅	浦和駅	南浦和駅	蕨駅	西川口駅	川口駅	赤羽駅	東十条駅	王子駅	上中里駅	田端駅	西日暮里駅	日暮里駅	鶯谷駅	上野駅	御徒町駅	秋葉原駅	神田駅	東京駅	
早起き時間帯 15ポイント	5:45 ~ 6:45		5:50 ~ 6:50		6:00 ~ 7:00		6:05 ~ 7:05		6:10 ~ 7:10		6:15 ~ 7:15		6:20 ~ 7:20		6:25 ~ 7:25		6:20 ~ 7:20		6:25 ~ 7:25		6:40 ~ 7:40		6:30 ~ 7:30
ピーク時間帯	∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫
ゆったり時間帯 20ポイント	8:15 ~ 9:15		8:20 ~ 9:20		8:30 ~ 9:30		8:35 ~ 9:35		8:40 ~ 9:40		8:45 ~ 9:45		8:50 ~ 9:50		8:55 ~ 9:55		8:50 ~ 9:50		8:55 ~ 9:55		9:10 ~ 10:10		9:00 ~ 10:00

【宇都宮線】

	古河駅	栗橋駅	東鷲宮駅	久喜駅	新白岡駅	白岡駅	蓮田駅	東大宮駅	土呂駅	大宮駅	さいたま新都心駅	浦和駅	赤羽駅	尾久駅	上野駅			
早起き時間帯 15ポイント	5:05 ~ 6:05	5:15 ~ 6:15		5:25 ~ 6:25		5:30 ~ 6:30		5:40 ~ 6:40		5:45 ~ 6:45		5:50 ~ 6:50		6:05 ~ 7:05		6:10 ~ 7:10	6:20 ~ 7:20	
ピーク時間帯	∫	∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫		∫	∫	
ゆったり時間帯 20ポイント	7:35 ~ 8:35	7:45 ~ 8:45		7:55 ~ 8:55		8:00 ~ 9:00		8:10 ~ 9:10		8:15 ~ 9:15		8:20 ~ 9:20		8:35 ~ 9:35		8:40 ~ 9:40		8:50 ~ 9:50

【高崎線】

	本庄駅	岡部駅	深谷駅	籠原駅	熊谷駅	行田駅	吹上駅	北鴻巣駅	鴻巣駅	北本駅	桶川駅	北上尾駅	上尾駅	宮原駅	大宮駅	さいたま新都心駅	浦和駅	赤羽駅	尾久駅	上野駅	
早起き時間帯 15ポイント	始発 ~ 5:40	4:40 ~ 5:40	始発 ~ 5:50	4:50 ~ 5:50	5:05 ~ 6:05	5:15 ~ 6:15	5:25 ~ 6:25	5:30 ~ 6:30	5:40 ~ 6:40	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	6:20 ~ 7:20							
ピーク時間帯	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ
ゆったり時間帯 20ポイント	7:10 ~ 8:10	7:20 ~ 8:20	7:35 ~ 8:35	7:45 ~ 8:45	7:55 ~ 8:55	8:00 ~ 9:00	8:10 ~ 9:10	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40	8:50 ~ 9:50									

【埼京線】

	大宮駅	北与野駅	与野本町駅	南与野駅	中浦和駅	武蔵浦和駅	北戸田駅	戸田駅	戸田公園駅	浮間舟渡駅	北赤羽駅	赤羽駅	十条駅	板橋駅	池袋駅	新宿駅
早起き時間帯 15ポイント	5:45 ~ 6:45	5:55 ~ 6:55	6:00 ~ 7:00				6:15 ~ 7:15	6:25 ~ 7:25	6:30 ~ 7:30	6:05 ~ 7:05	6:35 ~ 7:35	6:30 ~ 7:30				
ピーク時間帯	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ	ㄥ
ゆったり時間帯 20ポイント	8:15 ~ 9:15	8:25 ~ 9:25	8:30 ~ 9:30				8:45 ~ 9:45	8:55 ~ 9:55	9:00 ~ 10:00	8:35 ~ 9:35	9:05 ~ 10:05	9:00 ~ 10:00				

【川越線】

	高麗川駅	武蔵高萩駅	笠幡駅	的場駅	西川越駅	川越駅	南古谷駅	指扇駅	西大宮駅	日進駅	大宮駅
早起き時間帯 15ポイント	5:45 ~ 6:45	5:30 ~ 6:30			5:35 ~ 6:35				5:40 ~ 6:40		5:45 ~ 6:45
ピーク時間帯	ㄥ	ㄥ			ㄥ				ㄥ		ㄥ
ゆったり時間帯 20ポイント	8:15 ~ 9:15	8:00 ~ 9:00			8:05 ~ 9:05				8:10 ~ 9:10		8:15 ~ 9:15

※武蔵野線はP11をご確認ください。

常磐方面

ピーク時間帯1時間半の前後1時間がポイント還元対象時間帯となります。

【常磐線各駅停車】

	取手駅	天王台駅	我孫子駅	北柏駅	柏駅	南柏駅	北小金駅	新松戸駅	馬橋駅	北松戸駅	松戸駅	金町駅	亀有駅	綾瀬駅
早起き時間帯 15ポイント	5:40 ~ 6:40	5:45 ~ 6:45	5:40 ~ 6:40	5:50 ~ 6:50	5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	5:55 ~ 6:55	6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	対象外				
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩					
ゆったり時間帯 20ポイント	8:10 ~ 9:10	8:15 ~ 9:15	8:10 ~ 9:10	8:20 ~ 9:20	8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:25 ~ 9:25	8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40					

※綾瀬駅はJR東日本の改札機が設置されていないため対象外

【常磐線快速】

	土浦駅	荒川沖駅	ひたち野うしく駅	牛久駅	龍ヶ崎市駅	藤代駅	取手駅	天王台駅	我孫子駅	柏駅	松戸駅	北千住駅	南千住駅	三河島駅	日暮里駅	上野駅
早起き時間帯 15ポイント	5:25 ~ 6:25	5:30 ~ 6:30	5:35 ~ 6:35	5:40 ~ 6:40			5:45 ~ 6:45	5:50 ~ 6:50	6:05 ~ 7:05	6:10 ~ 7:10	6:20 ~ 7:20	6:25 ~ 7:25	6:20 ~ 7:20			
ピーク時間帯	∩	∩	∩	∩			∩	∩	∩	∩	∩	∩	∩			
ゆったり時間帯 20ポイント	7:55 ~ 8:55	8:00 ~ 9:00	8:05 ~ 9:05	8:10 ~ 9:10			8:15 ~ 9:15	8:20 ~ 9:20	8:35 ~ 9:35	8:40 ~ 9:40	8:50 ~ 9:50	8:55 ~ 9:55	8:50 ~ 9:50			

【成田線】

	成田駅	下総松崎駅	安食駅	小林駅	木下駅	布佐駅	新木駅	湖北駅	東我孫子駅	我孫子駅
早起き時間帯 15ポイント	5:35 ~ 6:35	5:30 ~ 6:30		5:20 ~ 6:20			5:30 ~ 6:30		5:35 ~ 6:35	5:45 ~ 6:45
ピーク時間帯	ㄱ	ㄱ		ㄱ			ㄱ		ㄱ	ㄱ
ゆったり時間帯 20ポイント	8:05 ~ 9:05	8:00 ~ 9:00		7:50 ~ 8:50			8:00 ~ 9:00		8:05 ~ 9:05	8:15 ~ 9:15

※武蔵野線はP11をご確認ください。