

UTC Timezone: Please use this resource to confirm your UTC timezone: https://time.is/time_zones

New Zealand:UTC 12	Central and South America						West Africa	UK	South Africa	Europe	Middle East	South Asia						South East Asia	Western Australia	East Asia		Australia		Pacific			
	USA							Central Africa					UTC 5	UTC 5.30	UTC 5.45	UTC 6	UTC 7	UTC 8	UTC 9	UTC 9.30	UTC 10	UTC 11	UTC 12	UTC 13	UTC 14		
Session 1	UTC - 10	UTC - 8	UTC - 7	UTC - 6	UTC - 5	UTC - 4	UTC - 3	UTC 0	UTC 1	UTC 2	UTC 3	UTC 4	UTC 4.30	UTC 5	UTC 5.30	UTC 5.45	UTC 6	UTC 7	UTC 8	UTC 9	UTC 9.30	UTC 10	UTC 11	UTC 12	UTC 13	UTC 14	
600	800	1000	1100	1200	1300	1400	1500	1800	1900	2000	2100	2200	2230	2300	2330	2345	0000	0100	0200	0300	0330	0400	0500	0600	0700	0800	
730	0930	1130	1230	1330	1430	1530	1630	1930	2030	2130	2230	2330	0000	0030	0100	0115	0130	0230	0330	0430	0500	0530	0630	0730	0830	0930	
Session 2																											
800	1000	1200	1300	1400	1500	1600	1700	2000	2100	2200	2300	0000	0030	0100	0130	0145	0200	0300	0400	0500	0530	0600	0700	0800	0900	1000	
930	1130	1330	1430	1530	1630	1730	1830	2130	2230	2330	0030	0130	0200	0230	0300	0315	0330	0430	0530	0630	0700	0730	0830	0930	1030	1130	
Session 3																											
930	1130	1330	1430	1530	1630	1730	1830	2130	2230	2330	0030	0130	0200	0230	0300	0315	0330	0430	0530	0630	0700	0730	0830	0930	1030	1130	
1100	1300	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2300	0000	0100	0200	0300	0330	0400	0430	0445	0500	0600	0700	0800	0830	0900	1000	1100	1200	1300	
Session 4																											
1130	1330	1530	1630	1730	1830	1930	2030	2330	0030	0130	0230	0330	0400	0430	0500	0515	0530	0630	0730	0830	0900	0930	1030	1130	1230	1330	
1300	1500	1700	1800	1900	2000	2100	2200	0100	0200	0300	0400	0500	0530	0600	0630	0645	0700	0800	0900	1000	1030	1100	1200	1300	1400	1500	
Session 5																											
1400	1600	1800	1900	2000	2100	2200	2300	0200	0300	0400	0500	0600	0630	0700	0730	0745	0800	0900	1000	1100	1130	1200	1300	1400	1500	1600	
1530	1730	1930	2030	2130	2230	2330	0030	0330	0430	0530	0630	0730	0800	0830	0900	0915	0930	1030	1130	1230	1300	1330	1430	1530	1630	1730	
Session 6																											
1600	1800	2000	2100	2200	2300	0000	0100	0400	0500	0600	0700	0800	0830	0900	0930	0945	1000	1100	1200	1300	1330	1400	1500	1600	1700	1800	
1730	1930	2130	2230	2330	0030	0130	0230	0530	0630	0730	0830	0930	1000	1030	1100	1115	1130	1230	1330	1430	1500	1530	1630	1730	1830	1930	
Session 7																											
1800	2000	2200	2300	0000	0100	0200	0300	0600	0700	0800	0900	1000	1030	1100	1130	1145	1200	1300	1400	1500	1600	1700	1800	1900	2000	2000	
2000	2200	0000	0100	0200	0300	0400	0500	0800	0900	1000	1100	1200	1230	1300	1330	1345	1400	1500	1600	1700	1730	1800	1900	2000	2100	2200	
Session 8																											
2000	2200	0000	0100	0200	0300	0400	0500	0800	0900	1000	1100	1200	1230	1300	1330	1345	1400	1500	1600	1700	1730	1800	1900	2000	2100	2200	
2200	0000	0200	0300	0400	0500	0600	0700	1000	1100	1200	1300	1400	1430	1500	1530	1545	1600	1700	1800	1900	1930	2000	2100	2200	2300	0000	