

【ダンスチャンネル5月第1週】

	火 4月26日	水 4月27日	木 4月28日	金 4月29日	土 4月30日	日 5月1日	
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #68	ゴーゴーダンスーズ! #5	快汗! セクシーRunトレ #6	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	(終)ゴーゴーダンスーズ! #6	快汗! セクシーRunトレ #6	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #3
午前 5:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #9 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #10	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #13 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #14	ヨガから始まる美女の休日 #3	ENJOY! テア☆エクサ #3
午前 6:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #11 8:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #12	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #15 8:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #16	ヨガから始まる美女の休日 #4	ENJOY! テア☆エクサ #4
午前 7:00	AKB48踊る女子旅2 #3 7:30 AKB48踊る女子旅2 #4	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #9 7:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #10	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6	鞘師里保のONE STEP #4 7:30 (終)鞘師里保のONE STEP #5	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (後編) 8:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン7 #1	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #11 8:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #12	第3回 全日本ブレイキン選手権	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7	7ORDERのミカタ #3 8:30 7ORDERのミカタ #4	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #13 9:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #14	ヨガから始まる美女の休日 #3
午前 10:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #15 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #16	ヨガから始まる美女の休日 #4
午前 11:00	11:00 ココロカラダも 簡単! セクシーヨガ #3 11:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	インフォメーション 11:30 (終)降幡愛のA面/B面 #6	ダンスデュウTV #122	インフォメーション 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (後編)	(終)スーパーキッズ2021 FINAL #4	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1006 11:30 インフォメーション	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #3
午後 0:00	0:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	0:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン7 #1	0:30 インフォメーション	0:30 AKB48踊る女子旅2 #3	0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #13	0:00 第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #4
午後 1:00	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #9 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #10	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #13 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #14
午後 2:00	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #11 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #12	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #15 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #16
午後 3:00	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	(終)スーパーキッズ2021 FINAL #4	2021ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2021日本学生チアリーディング選手権大会 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #13 3:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #14	ヨガから始まる美女の休日 #3	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #3	高校ストリートダンス選手権2020 決勝大会
午後 4:00	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2019 イースト #3	2021ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2021日本学生チアリーディング選手権大会 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #15 4:30	ヨガから始まる美女の休日 #4	(終)第6回 高校生ダンスバトル選手権 #4	高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.1	
午後 5:00	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2019 イースト #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #15 5:30	AKB48踊る女子旅2 #3	SHOW CHAMPION #395	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #106	マッスルクイーンホームプロジェクト #6 5:30	鞘師里保のONE STEP #4 5:30 (終)鞘師里保のONE STEP #5
午後 6:00	SHOW CHAMPION #381	SHOW CHAMPION #388 6:00 (新)ハロプロダンス学園シーズン7 #1 6:30	AKB48踊る女子旅2 #4	SHOW CHAMPION #402	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #108	SHOW CHAMPION #378 6:55	7ORDERのミカタ #11 6:00 6:30
午後 7:00	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #103	SHOW CHAMPION #379 7:15	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 21-22 ROUND.11	SHOW CHAMPION #384	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #108	MBC歌謡大祭典 2015 第一部 7:35	SHOW CHAMPION #395 7:50
午後 8:00	SHOW CHAMPION #403	SHOW CHAMPION #403 8:15			SHOW CHAMPION #387 8:40		SHOW CHAMPION #403 8:40
午後 9:00	MBC歌謡大祭典 2017 第一部	SHOW CHAMPION #403 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1006 9:30	SHOW CHAMPION #403 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1006 9:30	SHOW CHAMPION #403 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1006 9:30	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #107	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #105	SHOW CHAMPION #403 9:15
午後 10:00	MBC歌謡大祭典 2017 第二部	SHOW CHAMPION #403 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #5 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #6	SHOW CHAMPION #403 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #5 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #6	SHOW CHAMPION #403 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #5 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #6	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #104	MBC歌謡大祭典 2015 第二部 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #7 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #8	MBC歌謡大祭典 2016 第二部 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #7 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #8
午後 11:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #11	7ORDERのミカタ #3 11:30 7ORDERのミカタ #4	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	ENJOY! テア☆エクサ #2
深夜 0:00	(終)ENJOY! テア☆エクサ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	筋トレフィットガール♡ #2	ENJOY! テア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	筋トレフィットガール♡ #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #2
深夜 1:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	筋トレフィットガール♡ #1	快汗! セクシーRunトレ #4	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	筋トレフィットガール♡ #3	快汗! セクシーRunトレ #6	ヨガから始まる美女の休日 #5
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日 #3	ココロカラダも 簡単! セクシーヨガ #10 2:30 ココロカラダも 簡単! セクシーヨガ #11	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	快汗! セクシーRunトレ #1	快汗! セクシーRunトレ #1
深夜 3:00	快汗! セクシーRunトレ #6	完全燃焼ガール〜大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ #1	(終)レゲトンエクサ〜徹夜ダンスウーマン #3	快汗! セクシーRunトレ #5	完全燃焼ガール〜大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ #2	レゲトンエクサ2〜徹夜ダンスウーマン #1	ゴーゴーダンスーズ! #1

【ダンスチャンネル5月第2週】

	月 5月2日	火 5月3日	水 5月4日	木 5月5日	金 5月6日	土 5月7日	日 5月8日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #69	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	快汗!セクシーRunトレ #1	ENJOY!チア☆エクサ2 #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #8	快汗!セクシーRunトレ #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #4
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #6
		5:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #3				マッスルクイーンホームプロジェクト #7
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #8
		6:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #5				6:30
							マッスルクイーンホームプロジェクト #9
午前 7:00	7:00 船師里保のONE STEP #4	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	第41回三笠宮杯 全日本ダンス ポーツ選手権 #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #8	AKB48踊る女子旅2 #2	ダンスビュウTV #123
	7:30 (終)船師里保のONE STEP #5		7:45			AKB48踊る女子旅2 #3	
午前 8:00	7ORDERのミカタ #3	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	高校ストリートダンス選手権2021 決 勝大会 Vol.1	(終)2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #9	ハロプロダンス学園シーズン7 #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1007
	8:30 7ORDERのミカタ #4		8:30			8:30	8:30
			マッスルクイーンホームプロジェクト #1			ハロプロダンス学園シーズン7 #2	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7
午前 9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
	9:30			9:30			
	マッスルクイーンホームプロジェクト #11			マッスルクイーンホームプロジェクト #3			
午前 10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	マッスルクイーンホームプロジェクト #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	(終)第6回 高校生ダンスバトル選手 権 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン2 #6
	10:30			10:30			
	マッスルクイーンホームプロジェクト #13			マッスルクイーンホームプロジェクト #5			
午前 11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	ENJOY!チア☆エクサ #5	船師里保のONE STEP #4	第40回三笠宮杯 全日本ダンス ポーツ選手権 #1	7ORDERのミカタ #3	高校ストリートダンス選手権2020 決 勝大会	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1007	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #5
		11:30		11:30		11:30	
		(終)船師里保のONE STEP #5		7ORDERのミカタ #4		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #11	
午後 0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	7ORDERのミカタ #3	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	船師里保のONE STEP #4	高校ストリートダンス選手権2021 決 勝大会 Vol.1	第39回三笠宮杯 全日本ダンス ポーツ選手権 #2	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #6
		0:30		0:30			
		7ORDERのミカタ #4	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	(終)船師里保のONE STEP #5			
午後 1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #3
		1:30		1:30			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #11		1:45			
午後 2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
	(終)第6回 高校生ダンスバトル選手 権 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4
		2:30		2:30			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #13		マッスルクイーンホームプロジェクト #1			
午後 3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
	第41回三笠宮杯 全日本ダンス ポーツ選手権 #2	高校ストリートダンス選手権2020 決 勝大会	2021ジャパンオープンチアリーディ ング選手権大会・2021日本学生チ アリーディング選手権大会 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #6	スーパードリームズ2022 GRANDSLAM TOKYO 2022	高校ストリートダンス選手権2021 決 勝大会 Vol.2
					3:30		
					マッスルクイーンホームプロジェクト #7		
午後 4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2019 イースト #5	高校ストリートダンス選手権2021 決 勝大会 Vol.1	(終)2021ジャパンオープンチアリー ディング選手権大会・2021日本学生 チアリーディング選手権大会 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #8		(終)高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.3
					4:30		
					マッスルクイーンホームプロジェクト #9		
午後 5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2019 イースト #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #14	船師里保のONE STEP #4	SHOW CHAMPION #384	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	しあわせバレエ・ダイエット 第2章	ハロプロダンス学園シーズン7 #1
		5:30	5:30		5:30	5:20	5:30
		部分選考バレー 第2軍	(終)船師里保のONE STEP #5				ハロプロダンス学園シーズン7 #2
		5:45					
午後 6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
	チアドリームTV~全米No.1の秘訣~ #1	SHOW CHAMPION #393	7ORDERのミカタ #3	SHOW CHAMPION #400	SHOW CHAMPION #385		AKB48踊る女子旅2 #3
	6:30		6:30				6:30
			7ORDERのミカタ #4				AKB48踊る女子旅2 #4
午後 7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
	SHOW CHAMPION #402	SHOW CHAMPION #401	第41回三笠宮杯 全日本ダンス ポーツ選手権 #1	SHOW CHAMPION #391	SHOW CHAMPION #393		SHOW CHAMPION #399
午後 8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
	SHOW CHAMPION #386	SHOW CHAMPION #404	ダンスビュウTV #123	SHOW CHAMPION #394	SHOW CHAMPION #387		SHOW CHAMPION #387
午後 9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
	SHOW CHAMPION #397	SHOW CHAMPION #404	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8	SHOW CHAMPION #394	MBC歌謡大祭典 2016 第一部		SHOW CHAMPION #387
午後 10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
	SHOW CHAMPION #397	SHOW CHAMPION #404	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8	SHOW CHAMPION #394	MBC歌謡大祭典 2016 第一部		SHOW CHAMPION #387
午後 11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
	SHOW CHAMPION #403	SHOW CHAMPION #404	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8	SHOW CHAMPION #394	MBC歌謡大祭典 2016 第一部		SHOW CHAMPION #387
深夜 0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	美bodyのアクアピクス女子 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #13	(終)美bodyのアクアピクス女子 #3	ヨガから始まる美女の休日 #1	快汗!セクシーRunトレ #6
	0:30			0:30			
	マッスルクイーンホームプロジェクト #10			マッスルクイーンホームプロジェクト #14			
深夜 1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
	快汗!セクシーRunトレ #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #11	快汗!セクシーRunトレ #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #15	筋トレフィットガール♡ #1
			1:30			1:30	
			マッスルクイーンホームプロジェクト #12			マッスルクイーンホームプロジェクト #16	
深夜 2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
	筋トレフィットガール♡ #5	ENJOY!チア☆エクサ #3	ゴーゴーダンスーズ! #3	(終)筋トレフィットガール♡ #6	ENJOY!チア☆エクサ #4	(新)癒されたい美女たち #1	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6
深夜 3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
	ENJOY!チア☆エクサ2 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	完全燃焼ガール~大人のダンスフ ィットネス、ときどき筋トレ~ #3	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン2 #6	完全燃焼ガール~大人のダンスフ ィットネス、ときどき筋トレ~ #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #5

【ダンスチャンネル5月第3週】

	月 5月9日	火 5月10日	水 5月11日	木 5月12日	金 5月13日	土 5月14日	日 5月15日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #80	(新)癒されたい美女たち #1	レゲトンエクサ2～個性ダンスウーマン～ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #12	(新)癒されたい美女たち #1	(終)レゲトンエクサ2～個性ダンスウーマン～ #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #5
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY!チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #13	ヨガから始まる美女の休日 #5	ENJOY!チア☆エクサ #1	ENJOY!チア☆エクサ #3
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	ENJOY!チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #14	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	(新)The Body Fit #1	ENJOY!チア☆エクサ #4
午前 7:00	AKB48踊る女子旅2 #4	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #5	ENJOY!チア☆エクサ #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #15	(新)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #1	(終)鞘師里保のONE STEP #5	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン7 #1	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #6	ENJOY!チア☆エクサ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #16	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2	7ORDERのミカタ #4	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8
午前 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	スーパーキッズ2022 GRANDSLAM TOKYO 2022	マッスルクイーンホームプロジェクト #17	マッスルクイーンホームプロジェクト #14	7ORDERのミカタ #5	インフォメーション
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #18	マッスルクイーンホームプロジェクト #15	(終)ヨガから始まる美女の休日 #8	ENJOY!チア☆エクサ #2
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	神戸蘭子バレエ 第1章	ダンスビュウTV #123	ハロプロダンス学園シーズン7 #1	高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1007	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #7
午後 0:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ハロプロダンス学園シーズン7 #1	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	AKB48踊る女子旅2 #4	(終)高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.3	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #8
午後 1:00	スーパーキッズ2022 GRANDSLAM TOKYO 2022	マッスルクイーンホームプロジェクト #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #7	マッスルクイーンホームプロジェクト #8	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #14	ヨガから始まる美女の休日 #5
午後 2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #8	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	マッスルクイーンホームプロジェクト #15	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6
午後 3:00	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.2	(新)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #1	ENJOY!チア☆エクサ #3	ヨガから始まる美女の休日 #3	OLD SCHOOL NIGHT VOL.22	高校ストリートダンス選手権2022 関西第一回予選大会
午後 4:00	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2019 イースト #7	(終)高校ストリートダンス選手権2021 決勝大会 Vol.3	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2	ENJOY!チア☆エクサ #4	ヨガから始まる美女の休日 #4	高校ストリートダンス選手権2022 関西第二回予選大会	
午後 5:00	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2019 イースト #8	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	AKB48踊る女子旅2 #4	高校ストリートダンス選手権2022 関西第三回予選大会	SHOW CHAMPION #389	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #4	(終)鞘師里保のONE STEP #5
午後 6:00	SHOW CHAMPION #390	SHOW CHAMPION #398	ハロプロダンス学園シーズン7 #1	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #107	SHOW CHAMPION #405	SHOW CHAMPION #405	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 7:00	SHOW CHAMPION #404	SHOW CHAMPION #384	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #109	SHOW CHAMPION #403	SHOW CHAMPION #387	(終)7ORDERのミカタ #12
午後 8:00	SHOW CHAMPION #405	SHOW CHAMPION #405	(新)ブラックプール選手権 2021 #1	MBC歌謡大祭典 2017 第二部	SHOW CHAMPION #385	SHOW CHAMPION #387	(新)The Body Fit #1
午後 9:00	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #108	SHOW CHAMPION #405	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1007	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9	SHOW CHAMPION #386	MBC歌謡大祭典 2017 第一部	
午後 10:00	MBC歌謡大祭典 2016 第一部	SHOW CHAMPION #396	(新)癒されたい美女たち #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	SHOW CHAMPION #386	MBC歌謡大祭典 2018 第一部	MBC歌謡大祭典 2018 第一部
午後 11:00	ENJOY!チア☆エクサ #1	ENJOY!チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	7ORDERのミカタ #4	(新)The Body Fit #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #8
深夜 0:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #6	快汗!セクシーRunトレ #6	ゴーゴーダンサーズ! #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	快汗!セクシーRunトレ #7	ゴーゴーダンサーズ! #5	ENJOY!チア☆エクサ #1
深夜 1:00	ENJOY!チア☆エクサ #5	(新)癒されたい美女たち #1	ENJOY!チア☆エクサ #2	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	(新)癒されたい美女たち #1	(新)The Body Fit #1	快汗!セクシーRunトレ #7
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #3	快汗!セクシーRunトレ #4	ヨガから始まる美女の休日 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #5	快汗!セクシーRunトレ #5	(新)癒されたい美女たち #1
深夜 3:00	快汗!セクシーRunトレ #3	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #7	筋トレフィットガール♡ #2	快汗!セクシーRunトレ #6	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9	筋トレフィットガール♡ #3	ヨガから始まる美女の休日 #4

【ダンスチャンネル5月第4週】

	月 5月16日	火 5月17日	水 5月18日	木 5月19日	金 5月20日	土 5月21日	日 5月22日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #70	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	快汗!セクシーRunトレ #7	ヨガから始まる美女の休日 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	快汗!セクシーRunトレ #7	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #6
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3
	5:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #3				マッスルクイーンホームプロジェクト #7	
午前 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	(新)The Body Fit #1	(新)The Body Fit #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4
	6:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #5	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	The Body Fit #2		6:30	
						マッスルクイーンホームプロジェクト #9	
午前 7:00	(終)鞘師里保のONE STEP #5	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #7	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンス スポーツ選手権 #3	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	AKB48踊る女子旅2 #3	ダンスビューTV #124
	7:30	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマンス向上委員会	マッスルクイーンホームプロジェクト #3			AKB48踊る女子旅2 #4	
午前 8:00	7ORDERのミカタ #4	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #8	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	高校ストリートダンス選手権2021 決 勝大会 Vol.2	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	ハロプロダンス学園シーズン7 #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1008
	8:30	7ORDERのミカタ #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #5			8:30	8:30
						ハロプロダンス学園シーズン7 #3	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	OLD SCHOOL NIGHT VOL.22	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	(新)The Body Fit #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #6
		9:45			9:30		マッスルクイーンホームプロジェクト #7
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #8
		10:30					10:30
		マッスルクイーンホームプロジェクト #1					マッスルクイーンホームプロジェクト #9
午前 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #10	(終)鞘師里保のONE STEP #5	第40回三笠宮杯 全日本ダンス スポーツ選手権 #2	7ORDERのミカタ #4	高校ストリートダンス選手権2022 関 西第一回予選大会	11:00	11:00
	11:30	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマンス向上委員会		7ORDERのミカタ #5		11:30	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト #9
						インフォメーション	
午後 0:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #12	7ORDERのミカタ #4	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	(終)鞘師里保のONE STEP #5	高校ストリートダンス選手権2022 関 西第二回予選大会	0:00	0:00
	0:30	7ORDERのミカタ #5	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマンス向上委員会		0:30	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2021 イースト # 10
午後 1:00	OLD SCHOOL NIGHT VOL.22	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
			1:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #3			
午後 2:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	マッスルクイーンホームプロジェクト #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	(新)The Body Fit #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6
		2:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #5	2:30	The Body Fit #2	
午後 3:00	(新)ブラックプール選手権 2021 #1	高校ストリートダンス選手権2022 関 西第一回予選大会	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #6	(新)癒されたい美女たち #1	マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #1	高校ストリートダンス選手権2022 関 西第三回予選大会
				3:30			
午後 4:00	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2019 イースト #9	高校ストリートダンス選手権2022 関 西第二回予選大会	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #8	(新)The Body Fit #1		高校ストリートダンス選手権2022 関 東予選大会
				4:30	The Body Fit #2		
午後 5:00	USA ジャパン オールスター チャレン ジコンペティション 2019 イースト # 10	しあわせバレエ・ダイエット 第2巻	(終)鞘師里保のONE STEP #5	高校ストリートダンス選手権2022 関 東予選大会	SHOW CHAMPION #387	SHOW CHAMPION #403	ハロプロダンス学園シーズン7 #2
		5:15	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマンス向上委員会 YAMASHOver.#1			5:50	5:30
							ハロプロダンス学園シーズン7 #3
午後 6:00	チアドリームTV~全米No.1の秘訣~ #2	SHOW CHAMPION #386	7ORDERのミカタ #4	ミスカレッジダンサー2021FINAL 第 1回			AKB48踊る女子旅2 #4
	6:30			6:15			6:30
午後 7:00	SHOW CHAMPION #392	MBC歌謡大祭典 2017 第二部	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 21- 22 ROUND.12	MBC歌謡大祭典 2016 第一部	ショー!K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #107	MBC歌謡大祭典 2016 第二部	ショー!K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #109
	7:55						
午後 8:00	SHOW CHAMPION #385	SHOW CHAMPION #406		MBC歌謡大祭典 2016 第二部	SHOW CHAMPION #404	SHOW CHAMPION #386	SHOW CHAMPION #406
				8:15			
午後 9:00	ショー!K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #105	ダンスビューTV #124			MBC歌謡大祭典 2018 第二部	ショー!K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #109	MBC歌謡大祭典 2018 第二部
午後 10:00	SHOW CHAMPION #384	(新)癒されたい美女たち #1	(新)The Body Fit #1	AKB48踊る女子旅2 #3		(新)The Body Fit #1	
			The Body Fit #2	AKB48踊る女子旅2 #4		The Body Fit #2	
深夜 0:00	(新)The Body Fit #1	美body♡アクアピクス女子 #1	ヨガから始まる美女の休日 #5	(新)The Body Fit #1	美body♡アクアピクス女子 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	快汗!セクシーRunトレ #2
	0:30			0:30			
深夜 1:00	快汗!セクシーRunトレ #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	マッスルクイーンホームプロジェクト #7	快汗!セクシーRunトレ #7	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	マッスルクイーンホームプロジェクト #9	(終)筋トレフィットガール♡ #6
			1:30			1:30	
			マッスルクイーンホームプロジェクト #8			マッスルクイーンホームプロジェクト #10	
深夜 2:00	筋トレフィットガール♡ #4	ENJOY!チア☆エクサ #2	(新)癒されたい美女たち #1	筋トレフィットガール♡ #5	ENJOY!チア☆エクサ #3	癒されたい美女たち #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5
深夜 3:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	完全燃焼ガール~大人のダンスフィ ットネス、ときどき筋トレ~ #5	ENJOY!チア☆エクサ2 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	(終)完全燃焼ガール~大人のダンス フィットネス、ときどき筋トレ~ #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #11

【ダンスチャンネル5月第5週】

	月 5月23日	火 5月24日	水 5月25日	木 5月26日	金 5月27日	土 5月28日	日 5月29日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #61	癒されたい美女たち #2	レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	ヨガから始まる美女の休日 #4	癒されたい美女たち #2	レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #7
午前 5:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	ヨガから始まる美女の休日 #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #14 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #15	ヨガから始まる美女の休日 #5	(新) The Body Fit #1 5:30 The Body Fit #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	ENJOY! テア☆エクサ #3
午前 6:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	ヨガから始まる美女の休日 #3	6:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #16 6:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5	(終) ヨガから始まる美女の休日 #6	ENJOY! テア☆エクサ #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	ENJOY! テア☆エクサ #4
午前 7:00	(終) AKB48踊る女子旅2 #5 7:30 降幡愛のA面/B面 #1	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #9	7:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #8 7:30	ダンスビューTV #124	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	7:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 7:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	(終) 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #2 8:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #3	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #10	8:00 ヨガから始まる美女の休日 #1 8:30	(新) ブラックプール選手権 2021 #1	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	7:00 7ORDERのミカタ #5 8:30 7ORDERのミカタ #6	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10 インフォメーション
午前 9:00	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #14 9:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #15	ヨガから始まる美女の休日 #5	(新) The Body Fit #1 9:30 The Body Fit #2	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	ENJOY! テア☆エクサ2 #3
午前 10:00	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	10:00 マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #1 10:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9	(終) ヨガから始まる美女の休日 #6	The Body Fit #3 10:30 The Body Fit #4	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	ENJOY! テア☆エクサ2 #4
午前 11:00	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #6 11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #7	11:15 部分覆せパレエ 第2章 千葉KENZOの踊ってますか? シーズン3 #2	11:00 ダンスビューTV #124	11:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #2 11:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #3	11:00 高校ストリートダンス選手権2022 関西第三回予選大会	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1008 11:30 インフォメーション	(終) USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #11
午後 0:00	0:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #8 0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #9	0:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #2 0:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #3	0:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8 0:30 インフォメーション	0:00 (終) AKB48踊る女子旅2 #5 0:30 降幡愛のA面/B面 #1	0:00 高校ストリートダンス選手権2022 関東予選大会	0:00 第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1
午後 1:00	1:00 インフォメーション	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	1:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #1	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	1:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #14 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #15	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #5	(新) The Body Fit #1 1:30 The Body Fit #2
午後 2:00	2:00 マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #1	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	2:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #2	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #16 2:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10	2:00 (終) ヨガから始まる美女の休日 #6	2:30 The Body Fit #3 The Body Fit #4
午後 3:00	3:00 第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	3:00 高校ストリートダンス選手権2022 関西第三回予選大会	3:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #3	3:00 (新) The Body Fit #1 3:30 The Body Fit #2	3:00 マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #2	スーパーキッズ2022 GRANDSLAM TOKYO 2022
午後 4:00	4:00 (終) USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2019 イースト #11	4:00 高校ストリートダンス選手権2022 関東予選大会	4:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	4:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	4:00 (新) 癒されたい美女たち #1	4:30 ミスカレッジダンサー2021FINAL タ 4:45	
午後 5:00	5:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2019 #1	5:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #7 5:30	5:00 (終) AKB48踊る女子旅2 #5 5:30 降幡愛のA面/B面 #1	5:00 インフォメーション 5:30	5:00 SHOW CHAMPION #386 5:30	5:00 SHOW CHAMPION #391 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 6:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	5:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 6:00	6:00 神戸蘭子パレエ 第1章 6:15 SHOW CHAMPION #387	6:00 SHOW CHAMPION #390 6:55	6:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #2 6:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #3	6:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #105 6:50	6:00 SHOW CHAMPION #384 6:20 SHOW CHAMPION #387 6:50	6:10 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #110 6:30	6:00 鞘師里保のONE STEP #1 6:30
午後 7:00	7:35 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #110	7:00 SHOW CHAMPION #385 8:00	7:00 (終) 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3 8:00	7:00 SHOW CHAMPION #387 8:15	7:00 SHOW CHAMPION #384 7:40 MBC歌謡大祭典 2016 第一部 8:15	7:25 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #108 7:50	7:00 SHOW CHAMPION #385 7:50
午後 8:00	8:50 SHOW CHAMPION #405	8:20 SHOW CHAMPION #407 9:45	8:20 ブラックプール選手権 2021 #2 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1008 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	8:15 MBC歌謡大祭典 2017 第一部 9:00	8:00 SHOW CHAMPION #384 8:40 SHOW CHAMPION #404 9:40	8:40 SHOW CHAMPION #407 9:15	8:00 SHOW CHAMPION #407 9:15
午後 10:00	10:15 MBC歌謡大祭典 2016 第二部	10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #106 11:00 (新) The Body Fit #1 11:30 The Body Fit #2	10:00 癒されたい美女たち #2 11:00	10:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHO ver. #1 10:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 11:00	10:00 SHOW CHAMPION #406 11:00 7ORDERのミカタ #5 11:30 7ORDERのミカタ #6	10:00 (新) 癒されたい美女たち #1 11:00 (終) ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	10:00 MBC歌謡大祭典 2017 第二部 11:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #2
深夜 0:00	0:00 (終) 【自撮り美女】家トレはじめました! #12	0:00 快汗! セクシーRunトレ #7	0:00 (終) ゴーゴーダンスーズ! #6	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #1	0:00 快汗! セクシーRunトレ #8	0:00 ゴーゴーダンスーズ! #1	0:00 (終) ENJOY! テア☆エクサ #6
深夜 1:00	1:00 ENJOY! テア☆エクサ #4	1:00 (新) 癒されたい美女たち #1	1:00 (新) The Body Fit #1 1:30 The Body Fit #2	1:00 ENJOY! テア☆エクサ #5	1:00 癒されたい美女たち #2	1:00 The Body Fit #3 1:30 The Body Fit #4	1:00 快汗! セクシーRunトレ #8
深夜 2:00	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #11 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #12	2:00 快汗! セクシーRunトレ #3	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #13 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #14	2:00 快汗! セクシーRunトレ #4	2:00 癒されたい美女たち #2
深夜 3:00	3:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 3:55 放送休止	3:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3 3:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4	3:00 筋トレフィットガール♡ #1	3:00 快汗! セクシーRunトレ #7	3:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #6 3:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #7	3:00 筋トレフィットガール♡ #2	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #3

	月 5月30日	火 5月31日	水 6月1日	木 6月2日	金 6月3日	土 6月4日	日 6月5日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL I #89	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11					
午前 5:00	(新)The Body Fit #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #5					
	The Body Fit #2						
午前 6:00	The Body Fit #3	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6					
	The Body Fit #4						
午前 7:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#1	(終)USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #11					
	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#2						
午前 8:00	TORDERのミカタ #5	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1					
	TORDERのミカタ #6						
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨゲーム ソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #2					
	中島史恵のLOVEヨゲーム ソッド 後編	マッスルクイーンホームプロジェクト #3					
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #4					
	マッスルクイーンホームプロジェクト #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #5					
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#1					
	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#2					
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	TORDERのミカタ #5					
	インフォメーション	TORDERのミカタ #6					
午後 1:00	マイナジDANCE ALIVE HERO'S 2020 & 2021 FINAL #2	中島史恵のLOVEヨゲーム ソッド 前編					
		中島史恵のLOVEヨゲーム ソッド 後編					
午後 2:00		マッスルクイーンホームプロジェクト #1					
午後 3:00	ブラックプール選手権 2021 #2						
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2019 #2	スーパーキッズ2022 GRANDSLAM TOKYO 2022					
午後 5:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2019 #3	ミスカレッジダンサー 2021 FINAL ゲイジェスト #18					
午後 6:00	チアドリームTV～金米 No.1の秘訣～ #3	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #107					
	SHOW CHAMPION # 388	SHOW CHAMPION # 387					
午後 8:00	MBC歌謡大祭典 2018 第一部	MBC歌謡大祭典 2017 第一部					
午後 9:00							
午後 10:00	MBC歌謡大祭典 2018 第二部	SHOW CHAMPION # 403					
午後 11:00		(新)撮りたい美女たち #1					
深夜 0:00	(新)The Body Fit #1	(終)美bodyのアクアピクス女子 #3					
	The Body Fit #2						
深夜 1:00	快汗！セクシーRunトレ #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3					
深夜 2:00	筋トレフィットガールの #3	ENJOY！チア☆エクサ #1					
深夜 3:00	中島史恵のLOVEヨゲーム ソッド 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1					
	ミスカレッジダンサー 2021 FINAL ゲイジェスト #18						