

## 【ダンスチャンネル7月第1週】

	月 6月27日	火 6月28日	水 6月29日	木 6月30日	金 7月1日	土 7月2日	日 7月3日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #71	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	快汗!セクシーRunトレ #10	The Body Fit #1 4:30 The Body Fit #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	快汗!セクシーRunトレ #10	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	The Body Fit #3 5:30 The Body Fit #4	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 8:30 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シーズン2 #6	The Body Fit #5 8:30 The Body Fit #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2
午前 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 YAMASHOVer.#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 ウェスト #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 7:45	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #5	The Body Fit #1 7:30	ダンスビューTV #126
午前 8:00	7ORDERのミカタ #7 8:30 7ORDERのミカタ #8	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 ウェスト #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 8:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #5	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #6	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #3	8:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1011 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3
午前 9:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	チャレンジカップ2022 九州予選	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	The Body Fit #1 9:30 The Body Fit #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち #1
午前 10:00	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	チャレンジカップ2022 九州予選	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	The Body Fit #3 10:30 The Body Fit #4	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	癒されたい美女たち #2
午前 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #5 11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #6	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 11:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	7ORDERのミカタ #7 11:30 7ORDERのミカタ #8	スーパークイズ2022 九州早期予選	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1011 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #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 ウェスト #4
午後 0:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #7 0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #8	7ORDERのミカタ #7 0:30 7ORDERのミカタ #8	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 0:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	スーパークイズ2022 九州早期予選	OHANA Ho'ike ステージ2022 後編	USAジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 ウェスト
午後 1:00	チャレンジカップ2022 九州予選	ENJOY!チア☆エクサ2 #5 2:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 2:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 1:30 The Body Fit #3 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 2:30 The Body Fit #5	The Body Fit #2 1:30 The Body Fit #4	ENJOY!チア☆エクサ2 #1 ENJOY!チア☆エクサ2 #2
午後 3:00	(終)ブラックプール選手権 2021 #4	スーパークイズ2022 九州早期予選	USA オールスター ナショナルズ 2022 #5	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9 3:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #10	ヨガから始まる美女の休日 #1	チャレンジカップ2022 関東予選	スーパークイズ2022 関東早期予選
午後 4:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 ウェスト	USA オールスター ナショナルズ 2022 #6	USA オールスター ナショナルズ 2022 #6	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11 4:30 インフォメーション	ヨガから始まる美女の休日 #2		
午後 5:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2019 #1	ミスカレッジダンス2021FINAL 第1部 5:15	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOVer.#3 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 21-22 (仮)	The Body Fit #5 5:30	SHOW CHAMPION #400	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.1
午後 6:00	チアドリームTV~全米No.1の秘訣~ #5 6:30 The Body Fit #4	MBC歌謡大祭典 2017 第二部 6:30	7ORDERのミカタ #7 6:30 7ORDERのミカタ #8		SHOW CHAMPION #404 6:55	SHOW CHAMPION #406	SHOW CHAMPION #406
午後 7:00	SHOW CHAMPION #397	SHOW CHAMPION #398	ブラックプール選手権 2021 #3 8:00 MBC歌謡大祭典 2017 第一部		SHOW CHAMPION #396 8:10	SHOW CHAMPION #394	SHOW CHAMPION #395
午後 8:00	MBC歌謡大祭典 2019 第一部	SHOW CHAMPION #411	OHANA Ho'ike ステージ2022 前編 8:45	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 #410 8:50	SHOW CHAMPION #409	SHOW CHAMPION #399
午後 9:00			Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2 9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1010		9:30	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #112	
午後 10:00	MBC歌謡大祭典 2019 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 #108 11:00	The Body Fit #7 10:30 The Body Fit #8	AKB48踊る女子旅 #1	(新)2020 SBS歌謡大祭典 第一部 10:30 The Body Fit #2	SHOW CHAMPION #399	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #111
午後 11:00		癒されたい美女たち #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (前編) 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (後編)	癒されたい美女たち #5	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	The Body Fit #7 11:30 The Body Fit #8
深夜 0:00	癒されたい美女たち #1	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #6 0:30 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	癒されたい美女たち #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日 #1	快汗!セクシーRunトレ #4
深夜 1:00	ENJOY!チア☆エクサ #4	The Body Fit #7 1:30 The Body Fit #8	快汗!セクシーRunトレ #9	ENJOY!チア☆エクサ #5	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	癒されたい美女たち #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
深夜 2:00	レグトンエクサ~悩殺ダンスウーマン~ #1	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	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	レグトンエクサ~悩殺ダンスウーマン~ #2	筋トレフィットガール♡ #3	(終)ゴーゴーダンス! #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #6
深夜 3:00	ゴーゴーダンス! #4	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	ゴーゴーダンス! #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	美bodyのアクアピクス女子 #1	癒されたい美女たち #5

【ダンスチャンネル7月第2週】

	月 7月4日	火 7月5日	水 7月6日	木 7月7日	金 7月8日	土 7月9日	日 7月10日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #64	ゴーゴーダンス #1	(終)筋トレフィットガール♡ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ゴーゴーダンス #2	筋トレフィットガール♡ #1	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3
午前 5:00	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #4 5:30 The Body Fit #5	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ENJOY! チア☆エクサ2 #3
午前 6:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #6 6:30 The Body Fit #7	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:30 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
午前 7:00	7ORDERのミカタ #1 7:30 7ORDERのミカタ #2	(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 ウェスト #4	The Body Fit #5 7:30 The Body Fit #6	ダンスビューTV #127	USA オールスター ナショナルズ 2022 #7	部分覆せハレエ 第2軍 7:15 千葉KENZOの踊ってますか?シーズン3 #1	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午前 8:00	7ORDERのミカタ #3 8:30 7ORDERのミカタ #4	USAジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 ウェスト	The Body Fit #7 8:30 The Body Fit #8	インフォメーション	USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	ハロプロダンス学園シーズン7 #5 8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4 インフォメーション
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! チア☆エクサ #1	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! チア☆エクサ #2	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #4	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1
午前 11:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	The Body Fit #8 11:30	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	7ORDERのミカタ #9 11:30 7ORDERのミカタ #10	スーパーキッズ2022 関東早期予選	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1011 11:30 インフォメーション	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1
午後 0:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #3	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5 0:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1	7ORDERのミカタ #11 0:30 (終)7ORDERのミカタ #12	41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2
午後 1:00	チャレンジカップ2022 関東予選	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #1 1:30 The Body Fit #2	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ #3
午後 2:00	チャレンジカップ2022 関東予選	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #3 2:30 The Body Fit #4	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #4
午後 3:00	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	スーパーキッズ2022 関東早期予選	USA オールスター ナショナルズ 2022 #7	The Body Fit #5 3:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち #3	チャレンジカップ2022 関西予選2回戦	スーパーキッズ2022 関西予選
午後 4:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2019 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	The Body Fit #7 4:30 The Body Fit #8	癒されたい美女たち #4		
午後 5:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2019 #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	7ORDERのミカタ #5 5:30 7ORDERのミカタ #6	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.2	SHOW CHAMPION #397	ミスカレッジダンサー2021FINAL タ 5:15	ハロプロダンス学園シーズン7 #5 5:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6
午後 6:00	The Body Fit #6 6:30	SHOW CHAMPION #393	7ORDERのミカタ #7 6:30 7ORDERのミカタ #8	SHOW CHAMPION #410	SHOW CHAMPION #398		千葉KENZOの踊ってますか?シーズン3 #1
午後 7:00	SHOW CHAMPION #396 7:50	SHOW CHAMPION #405	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	7:20 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 #409	SHOW CHAMPION #392	SHOW CHAMPION #394
午後 8:00	SHOW CHAMPION #408	SHOW CHAMPION #412	ダンスビューTV #127	8:20	MBC歌謡大祭典 2018 第二部	MBC歌謡大祭典 2019 第二部	SHOW CHAMPION #411
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 #110	9:45	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	9:30	MBC歌謡大祭典 2019 第一部		
午後 10:00	SHOW CHAMPION #408	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #113	癒されたい美女たち #5	メ〜テレ60周年 Fantasy on Ice 2022 in NAGOYA	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #112	癒されたい美女たち #1	(新)2020 SBS歌謡大祭典 第一部
午後 11:00	MBC歌謡大祭典 2018 第一部	The Body Fit #3 11:30 The Body Fit #4	(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 #5 11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6	The Body Fit #9 11:30 The Body Fit #10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	癒されたい美女たち #2
深夜 0:00	癒されたい美女たち #4	快汗!セクシーRunトレ #10	筋トレフィットガール♡ #4	癒されたい美女たち #5	快汗!セクシーRunトレ #11	筋トレフィットガール♡ #5	ヨガから始まる美女の休日 #4
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #7 1:30 The Body Fit #8	ヨガから始まる美女の休日 #3	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #5 1:30 The Body Fit #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #9
深夜 2:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9 2:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #10	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! #8	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11 2:30 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	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	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	(終)レグトンエクサ〜脳殺ダンスウーマン〜 #3	快汗!セクシーRunトレ #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	レグトンエクサ2〜脳殺ダンスウーマン〜 #1	快汗!セクシーRunトレ #6	ゴーゴーダンス #1

## 【ダンスチャンネル7月第3週】

	月 7月11日	火 7月12日	水 7月13日	木 7月14日	金 7月15日	土 7月16日	日 7月17日	
午前 4:00	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.1	放送休止	快汗！セクシーRunトレ #11	(終)美bodyのアクアピクス女子 #3	癒されたい美女たち #2	快汗！セクシーRunトレ #11	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日 #3		ENJOY！チア☆エクサ #5	The Body Fit #1	癒されたい美女たち #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #4		(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	The Body Fit #2	癒されたい美女たち #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	
午前 7:00	降幡愛のA面/B面 #3		2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #9	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	ダンスビューTV #127
午前 7:30	降幡愛のA面/B面 #4		2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #10	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン7 #5						7ORDERのミカタ #8	
午前 8:30	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6					7ORDERのミカタ #9	8:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1012	
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日 #3	チャレンジカップ2022 関西予選2回戦	ENJOY！チア☆エクサ #5	The Body Fit #1	癒されたい美女たち #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	ヨガから始まる美女の休日 #4		(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	The Body Fit #2	癒されたい美女たち #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	神戸麗子バレエ 第1章	ダンスビューTV #127	ハロプロダンス学園シーズン7 #5	スーパーキッズ2022 関西予選	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1012	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3	
午前 11:15	千葉KENZOの踊ってますか？シーズン3 #5	11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6		インフォメーション				
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	0:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #5		降幡愛のA面/B面 #3		0:00	0:00	0:00
午後 0:30	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6	インフォメーション	降幡愛のA面/B面 #4	0:30	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #4	
午後 1:00		ENJOY！チア☆エクサ2 #3	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 #3	ENJOY！チア☆エクサ #5	The Body Fit #1	癒されたい美女たち #3	
午後 2:00	チャレンジカップ2022 関西予選2回戦	2:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	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 #4	The Body Fit #2	癒されたい美女たち #4	
午後 3:00	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	スーパーキッズ2022 関西予選	USA オールスター ナショナルズ 2022 #9	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	3:00	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	
午後 4:00	(終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2019 #4	USA オールスター ナショナルズ 2022 #10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	4:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	4:00	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	
午後 5:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 #1	The Body Fit #9	降幡愛のA面/B面 #3	(終)高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.3	SHOW CHAMPION #399	5:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	
午後 6:00	(終)チアドリームTV~全米No.1の秘訣~ #6	SHOW CHAMPION #407	降幡愛のA面/B面 #4	6:00 ハロプロダンス学園シーズン7 #5	6:15	5:40	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOVer.#5	
午後 6:30	The Body Fit #8	6:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6	SHOW CHAMPION #395	SHOW CHAMPION #393	6:30	6:00	鞘師里保のONE STEP #4	
午後 7:00	SHOW CHAMPION #403	SHOW CHAMPION #394	(終)ブラックプール選手権 2021 #4	7:15	7:30	7:00	メ〜テレ60周年 Fantasy on Ice 2022 in NAGOYA	
午後 8:00		8:20	OHANA Ho'ike ステージ2022 後編	8:15	SHOW CHAMPION #401	8:20	SHOW CHAMPION #408	
午後 9:00	SHOW CHAMPION #392	SHOW CHAMPION #413	9:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1011	SHOW CHAMPION #412	8:45	9:00	MBC歌謡大祭典 2019 第一部	
午後 10:00	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 #110	9:45	2020 SBS歌謡大祭典 第二部	9:50	10:00	MBC歌謡大祭典 2019 第二部	
午後 11:00		癒されたい美女たち #5	ENJOY！チア☆エクサ #3	10:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	11:00	11:00	The Body Fit #9	
深夜 0:00	The Body Fit #9	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ヨガから始まる美女の休日 #5	10:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	11:30	11:30	The Body Fit #10	
深夜 1:00	The Body Fit #10			11:00	7ORDERのミカタ #8	(終)癒されたい美女たち #6	ENJOY！チア☆エクサ #4	
深夜 2:00	放送休止	(終)筋トレフィットガール♡ #6	ゴーゴーダンサーズ！ #2	3:00	7ORDERのミカタ #9			
深夜 3:00		(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	美bodyのアクアピクス女子 #2	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	3:00	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)癒されたい美女たち #6	

【ダンスチャンネル7月第4週】

	7月18日	7月19日	7月20日	7月21日	7月22日	7月23日	7月24日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! #65	ゴーゴーダンサーズ! #3	筋トレフィットガール♡ #2	ENJOY! チア☆エクサ #2	ゴーゴーダンサーズ! #4	筋トレフィットガール♡ #3	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5
午前 5:00	The Body Fit #5	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日 #3
5:30	The Body Fit #6						
午前 6:00	The Body Fit #7	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	ヨガから始まる美女の休日 #4
6:30	The Body Fit #8						
午前 7:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#4	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3	癒されたい美女たち #1	ダンスビュウTV #128	USA オールスター ナショナルズ 2022 #11	7:00	7:00
7:30	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会						7:15
午前 8:00	7ORDERのミカタ #8	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #4	癒されたい美女たち #2	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	USA オールスター ナショナルズ 2022 #12	8:00	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6
8:30	7ORDERのミカタ #9						8:30
午前 9:00	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #5	第11回全日本高等学校チームダンス選手権大会 全国決勝大会~小編成部門~	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ENJOY! チア☆エクサ2 #3
		9:30					
午前 10:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #7	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
		10:30					
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日 #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	(終)第11回全日本高等学校チームダンス選手権大会 全国決勝大会~大編成部門~	7ORDERのミカタ #8	第8回 高校生ダンスバトル選手権 #3	11:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1012
		11:30		7ORDERのミカタ #9		11:30	インフォメーション
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	7ORDERのミカタ #8	OHANA Ho'ike ステージ2022 後編	0:00	(終)第6回 高校生ダンスバトル選手権 #4	0:00	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
		0:30		0:30			
午後 1:00	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.2	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #5	癒されたい美女たち #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
			1:30				1:45
午後 2:00	(終)高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.3	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #7	癒されたい美女たち #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
			2:30				2:30
午後 3:00	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	第8回 高校生ダンスバトル選手権 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #11	癒されたい美女たち #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	3:00	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9
						3:30	
午後 4:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 #2	第8回 高校生ダンスバトル選手権 #3	USA オールスター ナショナルズ 2022 #12	癒されたい美女たち #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	4:00	マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #1
午後 5:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 #3	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #111	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#4	ミスカレッジダンサー2021FINAL 第5:15	The Body Fit #10	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #109	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6
			5:30	5:30			
午後 6:00	The Body Fit #9	MBC歌謡大祭典 2018 第二部	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#5	SHOW CHAMPION #409	部分種目バレエ 第2軍	SHOW CHAMPION #402	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.9 ~稲場愛香卒業SP~
			6:00	6:00			
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 #112	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	7ORDERのミカタ #8	SHOW CHAMPION #411	7:05	SHOW CHAMPION #393	千葉KENZOの踊ってますか?シーズン3 #2
			6:30	6:45			
午後 8:00	SHOW CHAMPION #407	SHOW CHAMPION #414	7ORDERのミカタ #9	SHOW CHAMPION #411	7:20	SHOW CHAMPION #396	SHOW CHAMPION #396
			7:00	8:00			
午後 9:00	SHOW CHAMPION #395	SHOW CHAMPION #414	ダンスビュウTV #128	SHOW CHAMPION #394	7:50	SHOW CHAMPION #392	SHOW CHAMPION #392
			8:00	8:25			
午後 10:00	SHOW CHAMPION #413	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #114	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1012	SHOW CHAMPION #412	8:25	SHOW CHAMPION #412	SHOW CHAMPION #412
			9:00	9:20			
深夜 0:00	癒されたい美女たち #5	快汗!セクシーRunトレ #11	筋トレフィットガール♡ #2	癒されたい美女たち #1	(終)快汗!セクシーRunトレ #12	筋トレフィットガール♡ #3	ヨガから始まる美女の休日 #3
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日 #1	ENJOY! チア☆エクサ #5	The Body Fit #9	ヨガから始まる美女の休日 #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	The Body Fit #7	【自撮り美女】家トレはじめました! #4
			1:30			1:30	
深夜 2:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #2	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #1	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	【自撮り美女】家トレはじめました! #3	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #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~ #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #5
		2:30			2:30		
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	レグトンエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #2	快汗!セクシーRunトレ #8	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	(終)レグトンエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #3	快汗!セクシーRunトレ #9	ゴーゴーダンサーズ! #4

【ダンスチャンネル7月第5週】

	月 7月25日	火 7月26日	水 7月27日	木 7月28日	金 7月29日	土 7月30日	日 7月31日
午前 4:00	高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.2	癒されたい美女たち #3	(終)快汗!セクシーRunトレ #12	癒されたい美女たち #2	癒されたい美女たち #4	(終)快汗!セクシーRunトレ #12	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY! テア☆エクサ #5	The Body Fit #1 5:30 The Body Fit #2	癒されたい美女たち #3	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 #5	ヨガから始まる美女の休日 #5
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	(終)ENJOY! テア☆エクサ #6	The Body Fit #3 6:30 The Body Fit #4	癒されたい美女たち #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6
午前 7:00	降幡愛のA面/B面 #4 7:30 降幡愛のA面/B面 #5	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5	ENJOY! テア☆エクサ #5	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	USA オールスター ナショナルズ 2022 #13	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 7:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上	ダンスビュウTV #128
午前 8:00	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6 8:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.9 ~稲場愛香卒業SP~	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6	(終)ENJOY! テア☆エクサ #6	(終)高校ストリートダンス選手権2022 決勝大会 Vol.3	USA オールスター ナショナルズ 2022 #14	7ORDERのミカタ #9 8:30 7ORDERのミカタ #10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1013 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6
午前 9:00	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 #3	チャレンジカップ2022 関東予選2回戦	The Body Fit #1 9:30 The Body Fit #2	癒されたい美女たち #3	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 #5
午前 10:00	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 #4	The Body Fit #3 10:30 The Body Fit #4	癒されたい美女たち #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6
午前 11:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #3	部分覆せバレエ 第2軍 11:15 (終)千葉KENZOの踊ってますか? シーズン3 #6	ダンスビュウTV #128	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.9 ~稲場愛香卒業SP~	The Body Fit #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1013	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7
午後 0:00	ENJOY! テア☆エクサ2 #4	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6 0:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.9 ~稲場愛香卒業SP~	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6 インフォメーション	降幡愛のA面/B面 #4 0:30 降幡愛のA面/B面 #5	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #3	インフォメーション ブラックブル選手権 2021 #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #8
午後 1:00	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 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY! テア☆エクサ #5	The Body Fit #2 1:30 The Body Fit #3	癒されたい美女たち #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
午後 2:00	チャレンジカップ2022 関東予選2回戦	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 #4	(終)ENJOY! テア☆エクサ #6	The Body Fit #4 2:30 The Body Fit #5	癒されたい美女たち #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6
午後 3:00	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	インフォメーション 3:30	USA オールスター ナショナルズ 2022 #13	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	The Body Fit #6 3:30 The Body Fit #7	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	OLD SCHOOL NIGHT VOL.23
午後 4:00	(終)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 #4	マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #14	ENJOY! テア☆エクサ2 #2	The Body Fit #8 4:30 The Body Fit #9	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	
午後 5:00	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2019 ウェスト	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 5:40	降幡愛のA面/B面 #4 5:30 降幡愛のA面/B面 #5	しあわせバレエ・ダイエット 第2章 5:15	The Body Fit #10 5:30	SHOW CHAMPION #395	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#5 5:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver.#6 6:00
午後 6:00	SHOW CHAMPION #394	SHOW CHAMPION #392	(終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6 6:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.9 ~稲場愛香卒業SP~ 6:30	SHOW CHAMPION #406 6:35	SHOW CHAMPION #403 6:55	SHOW CHAMPION #408	(終)船里保のONE STEP #5 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 #113	SHOW CHAMPION #399	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	SHOW CHAMPION #413	SHOW CHAMPION #400 7:30	SHOW CHAMPION #408	SHOW CHAMPION #393 7:50
午後 8:00	(新)2020 SBS歌謡大祭典 第一部	SHOW CHAMPION #415	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	MBC歌謡大祭典 2019 第二部	SHOW CHAMPION #414 8:10	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #110	MBC歌謡大祭典 2018 第二部 8:45
午後 9:00			Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1012 9:30		SHOW CHAMPION #414 9:30	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #113	
午後 10:00	2020 SBS歌謡大祭典 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 #112	The Body Fit #11 10:00 The Body Fit #12 10:30	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 10:00 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 10:30	MBC歌謡大祭典 2018 第一部 11:00	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #109	
午後 11:00		癒されたい美女たち #3	ENJOY! テア☆エクサ #1	7ORDERのミカタ #9 11:30 7ORDERのミカタ #10	癒されたい美女たち #4	ENJOY! テア☆エクサ #2	The Body Fit #11 11:30 The Body Fit #12
深夜 0:00	The Body Fit #11 0:30 The Body Fit #12	(終)ENJOY! テア☆エクサ2 #6	ヨガから始まる美女の休日 #4	The Body Fit #9 0:30 The Body Fit #10	ENJOY! テア☆エクサ2 #1	ヨガから始まる美女の休日 #5	(終)快汗!セクシーRunトレ #12
深夜 1:00	(終)快汗!セクシーRunトレ #12	【自撮り美女】家トレはじめました! #6	(終)癒されたい美女たち #6	快汗!セクシーRunトレ #10	【自撮り美女】家トレはじめました! #8	癒されたい美女たち #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2
深夜 2:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	筋トレフィットガール♡ #4	ゴーゴーダンスーズ! #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	筋トレフィットガール♡ #5	(終)ゴーゴーダンスーズ! #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #9
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #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~ #4	美body♡アクアピクス女子 #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	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	美body♡アクアピクス女子 #2	(終)癒されたい美女たち #6