

【ダンスチャンネル12月第1週】

	火 11月28日	水 11月29日	木 12月1日	金 12月2日	土 12月3日	日 12月4日
午前 4:00	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	美body♡アクアピクス女子 #2	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	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	USA オールスター ナショナルズ 2022 #14
午前 5:00	The Body Fit #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	The Body Fit #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	The Body Fit #17	癒されたい美女たち #3
午前 6:00	The Body Fit #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	The Body Fit #7	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	The Body Fit #19	癒されたい美女たち #4
午前 7:00	(終)AKB48踊る女子旅 #3	(終)USA オールスター ナショナルズ 2019 #16	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #72	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 前編	ダンスビューTV #136
午前 8:00	(新)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #73	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1022
午前 9:00	癒されたい美女たち #5	The Body Fit #1	(新)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5
午前 10:00	(終)癒されたい美女たち #6	The Body Fit #3	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6
午前 11:00	The Body Fit #21	(終)降幡愛のA面/B面 #6	第12回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～2日目～	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #3	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 前編
午後 0:00	The Body Fit #23	(新)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	部分理せハレエ 第2軍	フィロソフィーのダンスが〇〇 #1	(終)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #4	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編
午後 1:00	(新)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #1	癒されたい美女たち #5	The Body Fit #1	The Body Fit #9	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	The Body Fit #17
午後 2:00	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #2	(終)癒されたい美女たち #6	The Body Fit #3	The Body Fit #11	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	The Body Fit #19
午後 3:00	ブラックプール選手権 2021 #2	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #3	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3	The Body Fit #13	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	スーパークッズ2022 関西予選5回戦
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 2021 ウエスト #3	(終)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #4	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4	The Body Fit #15	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	チャレンジカップ2022 関西予選7回戦
午後 5:00	(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 2021 ウエスト #4	The Body Fit #5	(終)AKB48踊る女子旅 #3	The Body Fit #16	The Body Fit #21	ハロプロダンス学園シーズン8 #3
午後 6:00	SHOW CHAMPION #345	SHOW CHAMPION #415	(新)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	SHOW CHAMPION #383	SHOW CHAMPION #413	ハロプロダンス学園シーズン8 #4
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 #117	SHOW CHAMPION #373	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #120	SHOW CHAMPION #317	2016 SBS歌謡大祭典 第二部
午後 8:00	2016 SBS歌謡大祭典 第一部	SHOW CHAMPION #414	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	SHOW CHAMPION #414	SHOW CHAMPION #421	2018 SBS歌謡大祭典 第二部
午後 9:00	2018 SBS歌謡大祭典 第二部	SHOW CHAMPION #345	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #118	SHOW CHAMPION #345	SHOW CHAMPION #418	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #121
午後 10:00	2016 SBS歌謡大祭典 第二部	2021 SBS歌謡大祭典 第一部	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11	SHOW CHAMPION #345	SHOW CHAMPION #418	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #120
午後 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	(新)サーフフィットで爽快エクサ！ #1	7ORDERのミカタ #11	2021 SBS歌謡大祭典 第一部	癒されたい美女たち2 #2
深夜 0:00	The Body Fit #19	ゴーゴーダンサーズ！ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	7ORDERのミカタ #12	ハロプロダンス学園シーズン8 #3	癒されたい美女たち #1
深夜 1:00	快汗！セクシーRunトレ #1	ヨガから始まる美女の休日 #3	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	ハロプロダンス学園シーズン8 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #2	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6	筋トレフィットガール♡ #5	快汗！セクシーRunトレ #2	快汗！セクシーRunトレ #3	癒されたい美女たち #1
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	癒されたい美女たち #5	(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	快汗！セクシーRunトレ #2	(終)レゲトンエクサ2～個性ダンスウーマン～ #3	(終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1

【ダンスチャンネル12月第2週】

	月 12月5日	火 12月6日	水 12月7日	木 12月8日	金 12月9日	土 12月10日	日 12月11日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #73	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	癒されたい美女たち2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 4:45	【自撮り美女】家トレはじめました! #11	癒されたい美女たち2 #1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #15
午前 5:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち #5	The Body Fit #1 5:30 The Body Fit #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 5:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5	The Body Fit #5 5:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち2 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1
午前 6:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	(終)癒されたい美女たち #6	The Body Fit #3 6:30 The Body Fit #4	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1 6:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	The Body Fit #7 6:30 The Body Fit #8	癒されたい美女たち2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #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	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2	The Body Fit #5 7:30 The Body Fit #6	ダンスビューTV #137	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 前編 7:30 降幡愛のA面/B面 #4 7:30 降幡愛のA面/B面 #5	降幡愛のA面/B面 #4 7:30 降幡愛のA面/B面 #5	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部 選手権 決勝大会 #1
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン8 #3 8:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3	The Body Fit #7 8:30 The Body Fit #8	8:15 インフォメーション 8:45 第1回FIDA GOLD CUP	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編 8:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 8:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 8:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部 選手権 決勝大会 #2
午前 9:00	The Body Fit #1 9:30 The Body Fit #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	チャレンジカップ2022 関西予選7回戦	癒されたい美女たち2 #1 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 10:00	The Body Fit #9 9:30 The Body Fit #10	癒されたい美女たち #1
午前 10:00	The Body Fit #3 10:30 The Body Fit #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30 インフォメーション	癒されたい美女たち2 #2	癒されたい美女たち2 #2 10:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 10:30	The Body Fit #11 10:30 The Body Fit #12	癒されたい美女たち #2
午前 11:00	癒されたい美女たち #5 11:30 (終)7ORDERのミカタ #12	7ORDERのミカタ #11 11:30 (終)7ORDERのミカタ #12	第12回全日本高等学校チームダンス 選手権大会 東北予選・映像予選	ハロプロダンス学園シーズン8 #3 11:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4	11:00 ハロプロダンス学園シーズン8 #3 11:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1022 11:30 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編
午後 0:00	(終)癒されたい美女たち #6	ハロプロダンス学園シーズン8 #3 0:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4	AKB48踊る女子旅2 #1	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 0:30	スーパーキッズ2022 関西予選5回戦	ブラックプール選手権 2021 #2	USAジャパン チアリーディング&ダンス 学生選手権大会 2022 ウェスト
午後 1:00	癒されたい美女たち #5	The Body Fit #1 1:30 The Body Fit #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45	The Body Fit #5 1:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 1:30	The Body Fit #9 1:30 The Body Fit #10
午後 2:00	チャレンジカップ2022 関西予選7回戦	The Body Fit #3 2:30 The Body Fit #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 2:30 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	The Body Fit #7 2:00 The Body Fit #8	癒されたい美女たち2 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 2:30	The Body Fit #11 2:00 The Body Fit #12
午後 3:00	ブラックプール選手権 2021 #3	スーパーキッズ2022 関西予選5回戦	USAジャパン チアリーディング&ダンス 学生選手権大会 2022 ウェスト	The Body Fit #9 3:30 The Body Fit #10	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	3:00	3:00
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 2021 ウェスト	スーパーキッズ2022 関西予選5回戦	(新)USAジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2022 ウェスト #1	The Body Fit #11 4:30 The Body Fit #12	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	スーパーキッズ2022 中部予選5回戦	スーパーキッズ2022 関東予選2回戦
午後 5:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1	第1回FIDA GOLD CUP 5:15	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマー向上委員会 YAMASHOOver.#2 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマー向上委員会 YAMASHOOver.#3 6:00	SHOW CHAMPION #421 5:00 SHOW CHAMPION #421 5:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:00	第12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~ 5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 6:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 6:00
午後 6:00	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #122	ハロプロダンス学園シーズン8 #3 6:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 7:00	ハロプロダンス学園シーズン8 #3 6:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 7:00	SHOW CHAMPION #423 6:15 SHOW CHAMPION #415 7:30	SHOW CHAMPION #423 6:15 SHOW CHAMPION #415 7:30	7ORDERのミカタ #11 6:30 The Body Fit #13 7:00	(終)7ORDERのミカタ #12 7:00 第1回FIDA GOLD CUP 7:10
午後 7:00	SHOW CHAMPION #412	2016 SBS歌謡大祭典 第一部	ダンスビューTV #137	7:30	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #122	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #120	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #119
午後 8:00	SHOW CHAMPION #422	SHOW CHAMPION #424	第1回FIDA GOLD CUP 8:30 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12 9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	2017 SBS歌謡大祭典 第二部 8:55	2017 SBS歌謡大祭典 第一部	2016 SBS歌謡大祭典 第二部	SHOW CHAMPION #415 8:25
午後 9:00	SHOW CHAMPION #419	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #123	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #121	SHOW CHAMPION #383	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	SHOW CHAMPION #345
午後 10:00	10:45	The Body Fit #23 11:30 (終)The Body Fit #24	癒されたい美女たち #2	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 11:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	The Body Fit #1 11:30 The Body Fit #2	癒されたい美女たち #3	快汗! セクシーRunトレ #6
深夜 0:00	快汗! セクシーRunトレ #4	癒されたい美女たち2 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #3	快汗! セクシーRunトレ #5	癒されたい美女たち2 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #7 0:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #8
深夜 1:00	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2 1:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	ヨガから始まる美女の休日 #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4 1:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #6	ヨガから始まる美女の休日 #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	癒されたい美女たち2 #1
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ゴーゴーダンサーズ! #5	癒されたい美女たち2 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ゴーゴーダンサーズ! #6	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #8	真夜中のヒーリングヨガ~City View に包まれて~ #2	(終)美bodyのアクアピクス女子 #3	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	真夜中のヒーリングヨガ~City View に包まれて~ #3	美bodyのアクアピクス女子 #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #1



【ダンスチャンネル12月第3週】

	月 12月12日	火 12月13日	水 12月14日	木 12月15日	金 12月16日	土 12月17日	日 12月18日
午前 4:00	4:00 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ DCG 第10回 全国高等学校ダンス部 選手権 決勝大会 #1	4:00 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #3 4:30 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	4:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1	4:00 レグトンエクサ～悩殺ダンスウーマン ～ #2	4:00 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #5 4:30 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	4:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #16
午前 5:00	5:00 The Body Fit #13 5:30 The Body Fit #14	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	5:00 The Body Fit #17 5:30 The Body Fit #18	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	5:00 癒されたい美女たち #3	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3
午前 6:00	6:00 The Body Fit #15 6:30 The Body Fit #16	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	6:00 The Body Fit #19 6:30 The Body Fit #20	6:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン3 #6	6:00 癒されたい美女たち #4	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4
午前 7:00	7:00 フィロソフィーのダンスが〇〇 #1	7:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	7:00 JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編	7:00 USAジャパン チャリーディング &ダン ス学生選手権大会 2022 ウエスト 7:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマー向上委員会 RUIver.#1	7:00 ダンスビューTV #137	7:00
午前 8:00	8:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 8:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	8:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	8:00	8:00 (新)USAジャパン オールスターチャ レンジコンペティション 2022 ウエスト #1 8:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 8:45 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	8:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1023 8:45 第1回FIDA GOLD CUP	8:15
午前 9:00	9:00 癒されたい美女たち #1	9:00 The Body Fit #13 9:30 The Body Fit #14	9:00	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1	9:00 The Body Fit #17 9:30 The Body Fit #18	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	9:00 癒されたい美女たち #3
午前 10:00	10:00 癒されたい美女たち #2	10:00 The Body Fit #15 10:30 The Body Fit #16	10:00 スーパーキッズ2022 中部予選5回戦	10:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	10:00 The Body Fit #19 10:30 The Body Fit #20	10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン3 #6	10:00 癒されたい美女たち #4
午前 11:00	11:00 The Body Fit #9 11:30 The Body Fit #10	11:00 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	11:00 ダンスビューTV #137	11:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 11:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	11:00 スーパーキッズ2022 関東予選2回戦	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1023 インフォメーション	11:00 (新)USAジャパン オールスターチャ レンジコンペティション 2022 ウエスト #1
午後 0:00	0:00 The Body Fit #11 0:30 The Body Fit #12	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 0:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	0:15 インフォメーション 0:45 第1回FIDA GOLD CUP	0:00 フィロソフィーのダンスが〇〇 #2	0:00	0:00 ブラックプール選手権 2021 #3	0:00 USAジャパン オールスターチャレン ジコンペティション 2022 ウエスト #2
午後 1:00	1:00 癒されたい美女たち #1	1:00 The Body Fit #13 1:30 The Body Fit #14	1:00 The Body Fit #13 1:30 The Body Fit #14	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1 1:30 The Body Fit #18	1:00 The Body Fit #17 1:30 The Body Fit #18	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5
午後 2:00	2:00 癒されたい美女たち #2	2:00 The Body Fit #15 2:30 The Body Fit #16	2:00 The Body Fit #15 2:30 The Body Fit #16	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2 2:30 The Body Fit #20	2:00 The Body Fit #19 2:30 The Body Fit #20	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン3 #6
午後 3:00	3:00 (終)ブラックプール選手権 2021 #4	3:00 スーパーキッズ2022 関東予選2回戦	3:00 USAジャパン オールスターチャレン ジコンペティション 2022 ウエスト #2	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	3:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #5	3:00	3:00
午後 4:00	4:15 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	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 2022 ウエスト #3	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 2022 ウエスト #3	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	4:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	4:00 チャレンジカップ2022 関西予選8回 戦	4:00 スーパーキッズ2022 北陸予選
午後 5:00	5:15 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3	5:00 インフォメーション 5:30 第1回FIDA GOLD CUP 5:50	5:00 フィロソフィーのダンスが〇〇 #1	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	5:00 インフォメーション 5:30	5:00 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 5:30 (終)第12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～ 5:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	5:00
午後 6:00	6:15 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	6:00 SHOW CHAMPION #412 6:30	6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 6:30	6:00 2017 SBS歌謡大祭典 第一部	6:00 SHOW CHAMPION #424 6:50	6:00 精師里保のONE STEP #1 6:30 第1回FIDA GOLD CUP 6:40 精師里保のONE STEP #2	6:00
午後 7:00	7:00 SHOW CHAMPION #416	7:00 SHOW CHAMPION #341	7:00 【生放送】第一生命 D.LEAGUE 22- 23 ROUND.4	7:00 SHOW CHAMPION #417	7:10	7:00 SHOW CHAMPION #414	7:00
午後 8:00	8:10 SHOW CHAMPION #380	8:20 SHOW CHAMPION #425	8:45 SHOW CHAMPION #418	8:10 SHOW CHAMPION #418	8:10 2016 SBS歌謡大祭典 第一部	8:15	8:15
午後 9:00	9:30 ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #121	9:45 SHOW CHAMPION #425	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1022 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	9:00 SHOW CHAMPION #419	9:20 ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #122	9:35	9:35
午後 10:00	10:35 2017 SBS歌謡大祭典 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 #119	10:00 癒されたい美女たち2 #2 AKB48踊る女子旅2 #1	10:00 (終)7ORDERのミカタ #12 10:30 AKB48踊る女子旅2 #1	10:00 2021 SBS歌謡大祭典 第二部	10:00 癒されたい美女たち2 #3	10:00 2021 SBS歌謡大祭典 第一部
午後 11:00	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	11:00 快汗！セクシーRunトレ #8	11:00 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 11:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4	11:00 快汗！セクシーRunトレ #10	11:00 ENJOY！チア☆エクサ #3
深夜 0:00	0:00 ENJOY！チア☆エクサ #1	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	0:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～ #4	0:00 ENJOY！チア☆エクサ #2	0:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン2 #6	0:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～ #5	0:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4
深夜 1:00	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	1:00 癒されたい美女たち2 #3	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	1:00 癒されたい美女たち2 #1	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	1:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン3 #6
深夜 2:00	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	2:00 筋トレフィットガール♡ #1	2:00 The Body Fit #3 2:30 The Body Fit #4	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	2:00 筋トレフィットガール♡ #2	2:00 The Body Fit #5 2:30 The Body Fit #6	2:00 (終)癒されたい美女たち #6
深夜 3:00	3:00 癒されたい美女たち #4	3:00 快汗！セクシーRunトレ #7	3:00 レグトンエクサ～悩殺ダンスウーマン ～ #1	3:00 癒されたい美女たち #5	3:00 快汗！セクシーRunトレ #9	3:00 (終)レグトンエクサ～悩殺ダンスウー マン～ #3	3:00 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #9 3:30 ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #10

【ダンスチャンネル12月第4週】

	月 12月19日	火 12月20日	水 12月21日	木 12月22日	金 12月23日	土 12月24日	日 12月25日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #74	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	癒されたい美女たち2 #3	The Body Fit #3 4:30 The Body Fit #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	癒されたい美女たち2 #3	USA オールスター ナショナルズ 2022 #17
午前 5:00	癒されたい美女たち #5	The Body Fit #1 5:30 The Body Fit #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	The Body Fit #5 5:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	The Body Fit #9 5:30 The Body Fit #10
午前 6:00	(終)癒されたい美女たち #6	The Body Fit #3 8:30 The Body Fit #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #5	The Body Fit #7 8:30 The Body Fit #8	癒されたい美女たち2 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	The Body Fit #11 8:30 The Body Fit #12
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	(終)2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6	癒されたい美女たち2 #1	ダンスビューTV #138	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #2	降幡愛のA面/B面 #5 7:30 (終)降幡愛のA面/B面 #6	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン8 #4 8:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	USAジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2022 イースト #1	癒されたい美女たち2 #2	8:15 インフォメーション 8:45 第1回FIDA GOLD CUP	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #3	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 8:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	The Body Fit #5 9:30 The Body Fit #6	チャレンジカップ2022 関西予選8回戦	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	The Body Fit #9 9:30 The Body Fit #10	癒されたい美女たち #1	The Body Fit #13 9:30 The Body Fit #14
午前 10:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #8	The Body Fit #7 10:00 The Body Fit #8		ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	The Body Fit #11 10:00 The Body Fit #12	癒されたい美女たち #2	The Body Fit #15 10:30 The Body Fit #16
午前 11:00	The Body Fit #1 11:30 The Body Fit #2	(終)7ORDERのミカタ #12 千葉KENZOの踊ってますか?シーズン3 #4	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編	ハロプロダンス学園シーズン8 #4 11:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	スーパーキッズ2022 北陸予選	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1023 11:30 第1回FIDA GOLD CUP 11:45	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #3
午後 0:00	The Body Fit #3 0:30 The Body Fit #4	0:15 ハロプロダンス学園シーズン8 #4		AKB48踊る女子旅2 #1 0:30 AKB48踊る女子旅2 #2		(終)ブラックプール選手権 2021 #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 2022 ウェスト #4
午後 1:00	1:00 1:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:30 チャレンジカップ2022 関西予選8回戦	1:15 The Body Fit #5 1:30 The Body Fit #6		癒されたい美女たち2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	The Body Fit #9 1:30 The Body Fit #10	癒されたい美女たち #1
午後 2:00	2:00 2:30 2:45 第1回FIDA GOLD CUP	2:00 The Body Fit #7 2:30 The Body Fit #8		癒されたい美女たち2 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	The Body Fit #11 2:30 The Body Fit #12	癒されたい美女たち #2
午後 3:00	ODC 沖縄県高校生ダンス部コンペティション2022	スーパーキッズ2022 北陸予選	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #4	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3 #1	チャレンジカップ2022 北陸予選	スーパーキッズ2022 九州予選2回戦
午後 4:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #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 2022 ウェスト #5	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3 #2			
午後 5:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5	5:00 ミスカレッジダンサー2021FINAL 5:15 SHOW CHAMPION #416	5:00 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 YAMASHOVer.#4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 5:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	高校ストリートダンス選手権2022 関西第一回予選大会	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #75
午後 6:00	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6 6:30	6:00 ハロプロダンス学園シーズン8 #4 6:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #5	SHOW CHAMPION #380		SHOW CHAMPION #419	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #121	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4
午後 7:00	SHOW CHAMPION #425 7:50	2016 SBS歌謡大祭典 第二部	ダンスビューTV #138	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #123	7:15	SHOW CHAMPION #341	SHOW CHAMPION #326
午後 8:00	SHOW CHAMPION #383	8:20 SHOW CHAMPION #426	8:15 第1回FIDA GOLD CUP 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3 9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4	2016 SBS歌謡大祭典 第一部	8:20	SHOW CHAMPION #415	2017 SBS歌謡大祭典 第二部
午後 9:00	SHOW CHAMPION #373	9:45 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1023			9:45		2017 SBS歌謡大祭典 第二部
午後 10:00	10:30	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #124	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	フィロソフィーのダンスが〇〇 #2	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #119	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #122
午後 11:00	2017 SBS歌謡大祭典 第一部	The Body Fit #7 11:30 The Body Fit #8	癒されたい美女たち #1	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 11:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	The Body Fit #9 11:00 The Body Fit #10	癒されたい美女たち #2	快汗!セクシーRunトレ #1
深夜 0:00	快汗!セクシーRunトレ #11	癒されたい美女たち2 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #4	(終)快汗!セクシーRunトレ #12	癒されたい美女たち2 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #2	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #3 0:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #4
深夜 1:00	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11 1:30 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #1 1:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #2	ヨガから始まる美女の休日 #1	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	癒されたい美女たち2 #3
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ゴーゴーダンサーズ! #1	癒されたい美女たち2 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ゴーゴーダンサーズ! #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #8
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	(終)真夜中のヒーリングヨガ~City View!に包まれて~ #6	美body♡アクアピクス女子 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #6	真夜中のヒーリングヨガ~City View!に包まれて~ #1	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	【自撮り美女】家トレはじめました! #9



【ダンスチャンネル12月第5週】

	月 12月26日	火 12月27日	水 12月28日	木 12月29日	金 12月30日	土 12月31日	日 1月1日
午前 4:00	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #2	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	The Body Fit #17 The Body Fit #18	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	癒されたい美女たち #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	The Body Fit #19 The Body Fit #20	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	癒されたい美女たち #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	
午前 7:00	フィロソフィーのダンスが〇〇 #2	USAジャパン テアリーディング&ダンス学生新人大会 2022 イースト #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #74	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #4	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2	
午前 8:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	USAジャパン テアリーディング&ダンス学生新人大会 2022 イースト #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #75	USAジャパン オールスターチャレンジ コンペティション 2022 ウェスト #5	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (前編) ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (後編)	
午前 9:00	The Body Fit #13 The Body Fit #14	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3		The Body Fit #17 The Body Fit #18	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	癒されたい美女たち #3	
午前 10:00	The Body Fit #15 The Body Fit #16	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	チャレンジカップ2022 北陸予選	The Body Fit #19 The Body Fit #20	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	癒されたい美女たち #4	
午前 11:00	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 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	ダンスビューTV #138	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4		ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1024 インフォメーション	
午後 0:00	癒されたい美女たち #2	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	インフォメーション 第1回FIDA GOLD CUP	(終)フィロソフィーのダンスが〇〇 #3	スーパーキッズ2022 九州予選2回戦	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	
午後 1:00	チャレンジカップ2022 北陸予選	The Body Fit #13 The Body Fit #14	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	The Body Fit #13 The Body Fit #14	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	
午後 2:00		The Body Fit #15 The Body Fit #16	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	The Body Fit #15 The Body Fit #16	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	
午後 3:00	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #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 2022 ウェスト #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	The Body Fit #17 The Body Fit #18		
午後 4:00	2021 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6	スーパーキッズ2022 九州予選2回戦	USAジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2022 ウェスト	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	The Body Fit #19 The Body Fit #20	スーパーキッズ2022 中部予選6回戦	
午後 5:00	2021 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7	インフォメーション 第1回FIDA GOLD CUP	フィロソフィーのダンスが〇〇 #2	SHOW CHAMPION #422	The Body Fit #21 The Body Fit #22	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 6:00	第1回FIDA GOLD CUP	SHOW CHAMPION #317		SHOW CHAMPION #420	SHOW CHAMPION #426	SHOW CHAMPION #415	
午後 7:00	SHOW CHAMPION #423			SHOW CHAMPION #413			
午後 8:00	SHOW CHAMPION #328	SHOW CHAMPION #345	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 22-23 ROUND.5		ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #121	2017 SBS歌謡大祭典 第一部	
午後 9:00	2021 SBS歌謡大祭典 第一部	SHOW CHAMPION #427	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1023 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #124	SHOW CHAMPION #414	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #119	
午後 10:00	2021 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 #120	癒されたい美女たち2 #3	AKB48踊る女子旅2 #1 AKB48踊る女子旅2 #2	2017 SBS歌謡大祭典 第二部	癒されたい美女たち2 #4	
午後 11:00		サーフフィットで爽快エクサ！ #4	快汗！セクシーRuntレ #3	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (前編) ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.8 (後編)	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	快汗！セクシーRuntレ #5	
深夜 0:00	ENJOY！テア☆エクサ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #2	ENJOY！テア☆エクサ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #3	
深夜 1:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	癒されたい美女たち2 #4	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	癒されたい美女たち2 #2	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	筋トレフィットガール♡ #3	The Body Fit #11 The Body Fit #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	筋トレフィットガール♡ #4	The Body Fit #13 The Body Fit #14	
深夜 3:00	癒されたい美女たち #3	快汗！セクシーRuntレ #2	レグトンエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #1	癒されたい美女たち #5	快汗！セクシーRuntレ #4	レグトンエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #2	