

## 【ダンスチャンネル3月第1週】

	月 2月27日	火 2月28日	水 3月1日	木 3月2日	金 3月3日	土 3月4日	日 3月5日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #73	ENJOY! チア☆エクサ #3	癒されたい美女たち #3	真夜中のヒーリングヨガ~City View に包まれて~ #1	ENJOY! チア☆エクサ #5	癒されたい美女たち #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 2022 イースト #2
午前 5:00	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3 #5	The Body Fit #9 5:30 The Body Fit #10	サーフフィットで爽快エクサ! #5	癒されたい美女たち2 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ENJOY! チア☆エクサ2 #1
午前 6:00	(終)癒されたい美女たち #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	The Body Fit #11 6:30 The Body Fit #12	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #2
午前 7:00	PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #3 7:30 PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022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3 #5	ダンスビューTV #143	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #6	ハロプロダンスアカデミー #7 7:30 ハロプロダンスアカデミー #8	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #72
午前 8:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver #1 8:30 AKB48踊る女子旅2 #2	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	8:15 インフォメーション 8:45 第1回FIDA GOLD CUP	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 8:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #3	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #73
午前 9:00	The Body Fit #5 9:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち #5	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 前編	The Body Fit #9 9:30 The Body Fit #10	サーフフィットで爽快エクサ! #5	癒されたい美女たち2 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45
午前 10:00	The Body Fit #7 10:30 The Body Fit #8	(終)癒されたい美女たち #6		The Body Fit #11 10:30 The Body Fit #12	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 インフォメーション
午前 11:00	癒されたい美女たち2 #3	PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #3 11:30 PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4	(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~	降幡愛のA面/B面 #1 11:30 降幡愛のA面/B面 #2	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1028 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7
午後 0:00	癒されたい美女たち2 #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	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #3 0:30 PIXiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4		ブラックプール選手権 2021 #1	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8
午後 1:00	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 前編	The Body Fit #5 1:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #1	AKB48踊る女子旅 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #5	癒されたい美女たち2 #5
午後 2:00		The Body Fit #7 2:30 The Body Fit #8	(終)癒されたい美女たち #6	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #2	AKB48踊る女子旅2 #1 2:30 AKB48踊る女子旅2 #2	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	(終)癒されたい美女たち2 #6
午後 3:00	CHIMERA A-SIDE DANCE SUPER LEAGUE "THE FINAL" 2022	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022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3 #4	The Body Fit #9 3:30 The Body Fit #10	スーパーキッズ2022 四国予選	第1回全日本ブレイキン選手権
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2		(終)2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	The Body Fit #11 4:30 The Body Fit #12		第2回全日本ブレイキン選手権
午後 5:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	The Body Fit #9 5:35	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	The Body Fit #13 5:30 The Body Fit #14	(新)高校ストリートダンス選手権2023 第一回予選大会	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 5:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #4
午後 6:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	SHOW CHAMPION #341 6:55	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 6:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #1	SHOW CHAMPION #423	The Body Fit #15 6:15 The Body Fit #16	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~	ハロプロダンスアカデミー #7 6:30 ハロプロダンスアカデミー #8
午後 7:00	SHOW CHAMPION #434	SHOW CHAMPION #345	ダンスビューTV #143	SHOW CHAMPION #428	7:00 第1回FIDA GOLD CUP 7:15		サーフフィットで爽快エクサ! #5
午後 8:00	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #128	SHOW CHAMPION #435	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4 8:45 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1028 9:15	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #127	8:25 SHOW CHAMPION #430	SHOW CHAMPION #433	The Body Fit #21 8:30
午後 9:00	SHOW CHAMPION #425	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #123	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5 9:40	SHOW CHAMPION #428	9:40	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #128	SHOW CHAMPION #427 9:45
午後 10:00			11:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2 11:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	11:00 快汗! セクシーRunトレ #7	10:00 第1回FIDA GOLD CUP 10:30 ハロプロダンスアカデミー #7 10:30 ハロプロダンスアカデミー #8	10:00 ハロプロダンスアカデミー #7 10:30 ハロプロダンスアカデミー #8	SHOW CHAMPION #423
午後 11:00	SHOW CHAMPION #373		11:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2 11:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	11:00 快汗! セクシーRunトレ #7	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 11:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #2	11:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4 11:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #6	SHOW CHAMPION #380 11:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4 11:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #6
深夜 0:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	The Body Fit #3 0:30 The Body Fit #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	サーフフィットで爽快エクサ! #1	The Body Fit #5 0:30 The Body Fit #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #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
深夜 1:00	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~ #2	レグトンエクサ2~個性ダンスウーマン~ #2	癒されたい美女たち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	(終)レグトンエクサ2~個性ダンスウーマン~ #3	(終)癒されたい美女たち2 #6	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	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	ゴーゴーダンサーズ! #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	ゴーゴーダンサーズ! #4	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	癒されたい美女たち #2	(終)真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #6	ENJOY! チア☆エクサ #4	癒されたい美女たち #4	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #2	(終)美body♡アクアピクス女子 #3

【ダンスチャンネル3月第2週】

	月 3月6日	火 3月7日	水 3月8日	木 3月9日	金 3月10日	土 3月11日	日 3月12日
午前 4:00	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	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)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	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 イースト #3
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	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3 #3	The Body Fit #5 5:30 The Body Fit #6	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	The Body Fit #3 6:30 The Body Fit #4	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3 #4	The Body Fit #7 6:30 The Body Fit #8	ENJOY！チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2
午前 7:00	ハロプロダンスアカデミー #7 7:30 ハロプロダンスアカデミー #8	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #4	The Body Fit #1 7:30 The Body Fit #2	(新)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #1	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 7:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	ダンスビューTV #143
午前 8:00	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 8:30 ハロプロダンス学園シーズン7 #5	(終)2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #5	The Body Fit #3 8:30 The Body Fit #4	(新)高校ストリートダンス選手権2023 第一回予選大会	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8	降幡愛のA面/B面 #2 8:30 降幡愛のA面/B面 #3	8:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1029 8:45 第1回FIDA GOLD CUP
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	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 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	The Body Fit #5 9:30 The Body Fit #6	ENJOY！チア☆エクサ #1	
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	スーパーキッズ2022 四国予選	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3 #4	The Body Fit #7 10:30 The Body Fit #8	ENJOY！チア☆エクサ #2
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 11:30 11:45	ハロプロダンスアカデミー #7 11:30 ハロプロダンスアカデミー #8	ダンスビューTV #143	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.10(前編) 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.10(中編)	第1回全日本ブレイキン選手権	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1029 11:30 インフォメーション	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 0:30 インフォメーション	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 0:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン7 #6	0:15 インフォメーション 0:45 第1回FIDA GOLD CUP	ハロプロダンスアカデミー #8 0:30 ハロプロダンスアカデミー #9	第2回全日本ブレイキン選手権	ブラックプール選手権 2021 #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9
午後 1:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #3	仮面女子のキラリズム〜踊らないとハジまらない〜 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	The Body Fit #5 1:30 The Body Fit #6
午後 2:00	スーパーキッズ2022 四国予選	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #4	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1 2:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	The Body Fit #7 2:30 The Body Fit #8
午後 3:00	ODC 沖縄県高校ダンス部コンペティション2022	第1回全日本ブレイキン選手権	(終)2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #5	The Body Fit #1 3:30 The Body Fit #2	癒されたい美女たち #3	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #1	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #3
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	第2回全日本ブレイキン選手権	(新)第8回 プリンシパルコンペティションTV #1	The Body Fit #3 4:30 The Body Fit #4	癒されたい美女たち #4	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #2	(終)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #4
午後 5:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	(新)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #1	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3 5:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	The Body Fit #5 5:30 The Body Fit #6	癒されたい美女たち #5	マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #2	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 6:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 6:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5
午後 6:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #7	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 6:45	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 6:30	SHOW CHAMPION #432	(終)癒されたい美女たち #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5
午後 7:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #8	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 7:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 22-23 ROUND.10	7:20	神戸蘭子バレー 第1章	7:15	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
午後 8:00	第1回FIDA GOLD CUP 8:15	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3	SHOW CHAMPION #434	8:25	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #126	SHOW CHAMPION #435	8:00 The Body Fit #10
午後 9:00	SHOW CHAMPION #341	SHOW CHAMPION #436	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6 9:30	SHOW CHAMPION #317	SHOW CHAMPION #422	SHOW CHAMPION #425	SHOW CHAMPION #436 9:50
午後 10:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #125 10:45	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #129	10:00 ハロプロダンスアカデミー #8 10:30 ハロプロダンスアカデミー #9	10:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 10:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	SHOW CHAMPION #429	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #1	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #128
午後 11:00	SHOW CHAMPION #424	癒されたい美女たち2 #1	ゴーゴーダンサーズ！ #5	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	癒されたい美女たち2 #2	(終)ゴーゴーダンサーズ！ #6	The Body Fit #11 11:30 The Body Fit #12
深夜 0:00	The Body Fit #7 0:30 The Body Fit #8	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #8	快汗！セクシーRunトレ #10	The Body Fit #9 0:30 The Body Fit #10	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	(終)快汗！セクシーRunトレ #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	快汗！セクシーRunトレ #9	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	快汗！セクシーRunトレ #11	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #4	癒されたい美女たち #2
深夜 2:00	(終)癒されたい美女たち #6	レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	癒されたい美女たち #1	レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	サーフフィットで爽快エクサ！ #1
深夜 3:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	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	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	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 #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1

【ダンスチャンネル3月第3週】

	月 3月13日	火 3月14日	水 3月15日	木 3月16日	金 3月17日	土 3月18日	日 3月19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! #3	ゴーゴーダンサーズ! #2	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	ゴーゴーダンサーズ! #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 イースト #4
午前 5:00	The Body Fit #13	サーフフィットで爽快エクサ! #3	癒されたい美女たち2 #3	The Body Fit #17	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	The Body Fit #21
午前 5:30	The Body Fit #14			The Body Fit #18			The Body Fit #22
午前 6:00	The Body Fit #15	サーフフィットで爽快エクサ! #4	癒されたい美女たち2 #4	The Body Fit #19	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	The Body Fit #23
午前 6:30	The Body Fit #16			The Body Fit #20			(終)The Body Fit #24
午前 7:00	PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	(終)2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #5	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ダンスビューTV #144	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8	ハロプロダンスアカデミー #9	(新)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #1
午前 7:30	PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5					ハロプロダンスアカデミー #10	
午前 8:00	AKB48踊る女子旅2 #2	(新)第8回 プリンシパルコンペティションTV #1	サーフフィットで爽快エクサ! #4	8:15 インフォメーション	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #2
午前 8:30	AKB48踊る女子旅2 #3			8:45 第1回FIDA GOLD CUP		ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)	
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日 #1	The Body Fit #13	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2 #3	The Body Fit #17	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
午前 9:30		The Body Fit #14			The Body Fit #18		
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	The Body Fit #15	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #2	癒されたい美女たち2 #4	The Body Fit #19	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
午前 10:30		The Body Fit #16			The Body Fit #20		
午前 11:00	ENJOY! チア☆エクサ #1	PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	(新)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #1	降幡愛のA面/B面 #2	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1029	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9
午後 0:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #2	降幡愛のA面/B面 #3	PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6	
午後 0:30		THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会		PIXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	(終)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #4	ブラックプール選手権 2021 #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10
午後 1:00	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 #1	The Body Fit #13	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #5	AKB48踊る女子旅 #2	The Body Fit #17	ENJOY! チア☆エクサ2 #3
午後 1:30			The Body Fit #14			The Body Fit #18	
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	ヨガから始まる美女の休日 #2	The Body Fit #15	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #6	AKB48踊る女子旅2 #2	The Body Fit #19	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
午後 2:30			The Body Fit #16		AKB48踊る女子旅2 #3	The Body Fit #20	
午後 3:00	第2回全日本ブレイキン選手権	DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #3	(新)第8回 プリンシパルコンペティションTV #1	サーフフィットで爽快エクサ! #3	癒されたい美女たち2 #3		スーパークイズ2022 全国最終予選
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #9	(終)DCC 第10回 全国高等学校ダンス部選手権 決勝大会 #4	第8回 プリンシパルコンペティションTV #2	サーフフィットで爽快エクサ! #4	癒されたい美女たち2 #4	チャレンジカップ2022 最終予選	
午後 5:00	(終)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #10	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #2	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	サーフフィットで爽快エクサ! #5	癒されたい美女たち2 #5	高校ストリートダンス選手権2023 第二回予選大会	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)
午後 5:30			THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4				ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #1	ENJOY! チア☆エクサ #1	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.10(後編)	SHOW CHAMPION #433	(終)癒されたい美女たち2 #6	(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〜	ハロプロダンスアカデミー #9
午後 6:30			ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)				ハロプロダンスアカデミー #10
午後 7:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #2	ENJOY! チア☆エクサ #2	ダンスビューTV #144	7:30	第1回FIDA GOLD CUP		The Body Fit #17
午後 7:30							The Body Fit #18
午後 8:00	ミスカレッジダンサー2021FINAL ダ	The Body Fit #20	8:15	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #128	SHOW CHAMPION #434	SHOW CHAMPION #436	The Body Fit #19
午後 8:15			8:30				
午後 8:30	SHOW CHAMPION #317	SHOW CHAMPION #437	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	SHOW CHAMPION #427	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #129	SHOW CHAMPION #435	SHOW CHAMPION #435
午後 8:45			8:45				
午後 9:00			ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1029				
午後 9:15			Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8				
午後 9:35			9:45				
午後 9:50	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #126	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #125	第1回FIDA GOLD CUP			ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #128	
午後 10:00			10:00				
午後 10:30			ハロプロダンスアカデミー #9	鞘師里保のONE STEP #2	SHOW CHAMPION #420	美body♡アキアピクス女子 #1	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #127
午後 10:45			ハロプロダンスアカデミー #10	鞘師里保のONE STEP #3			
午後 11:00	SHOW CHAMPION #421	ENJOY! チア☆エクサ #1	The Body Fit #13	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)	ENJOY! チア☆エクサ #2	The Body Fit #15	癒されたい美女たち2 #5
午後 11:30			The Body Fit #14	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)		The Body Fit #16	
深夜 0:00	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 #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	筋トレフィットガール♡ #5
深夜 1:00	筋トレフィットガール♡ #3	サーフフィットで爽快エクサ! #2	癒されたい美女たち #3	筋トレフィットガール♡ #4	サーフフィットで爽快エクサ! #3	癒されたい美女たち #4	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1
深夜 2:00	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #5	快汗! セクシーRunトレ #1	ヨガから始まる美女の休日 #2	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6	快汗! セクシーRunトレ #2	ヨガから始まる美女の休日 #3	【自撮り美女】家トレはじめました! #6
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #2	ゴーゴーダンサーズ! #1	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	ゴーゴーダンサーズ! #3	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	快汗! セクシーRunトレ #3
深夜 3:30			(終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12			ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4	

## 【ダンスチャンネル3月第4週】

	月 3月20日	火 3月21日	水 3月22日	木 3月23日	金 3月24日	土 3月25日	日 3月26日
午前 4:00	ストリートダンス ベーシック KRUMP 編	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	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 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #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 2022 イースト #5
午前 5:00	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3 #3	The Body Fit #5	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	The Body Fit #13
5:30	The Body Fit #2			5:30			The Body Fit #14
6:00	The Body Fit #3	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3 #4	The Body Fit #7	ENJOY！チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2	The Body Fit #15
6:30	The Body Fit #4			6:30			The Body Fit #16
午前 7:00	ハロプロダンスアカデミー #9	(新)第8回 プリンシパルコンペティションTV #1	癒されたい美女たち #3	(新)高校ストリートダンス選手権2023 第一回予選大会	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	ダンスビュウTV #144
7:30	ハロプロダンスアカデミー #10						
午前 8:00	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)	第8回 プリンシパルコンペティション TV #2	癒されたい美女たち #4	高校ストリートダンス選手権2023 第二回予選大会	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10	降幡愛のA面/B面 #3	8:15
8:30	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)					8:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1030
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	The Body Fit #1	チャレンジカップ2022 最終予選	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	The Body Fit #5	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1
		9:30		The Body Fit #2	9:30		The Body Fit #6
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	The Body Fit #3	チャレンジカップ2022 最終予選	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	The Body Fit #7	ENJOY！チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2
		10:30		The Body Fit #4	10:30		The Body Fit #8
午前 11:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ハロプロダンスアカデミー #9	ダンスビュウTV #144	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1030	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10
		11:30		ハロプロダンスアカデミー #10		11:30	
午後 0:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編)	0:15	ハロプロダンスアカデミー #10	スーパーキッズ2022 全国最終予選	(終)ブラックプール選手権 2021 #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #11
		0:30	インフォメーション	0:30	ハロプロダンスアカデミー #11		
午後 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	The Body Fit #1	チャレンジカップ2022 最終予選	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #7	仮面女子のキラリズム〜踊らないとハジまらない〜 #2	1:15	ENJOY！チア☆エクサ #1
		1:30		The Body Fit #2	1:30	The Body Fit #6	
午後 2:00	チャレンジカップ2022 最終予選	The Body Fit #3	チャレンジカップ2022 最終予選	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #8	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	The Body Fit #7	ENJOY！チア☆エクサ #2
		2:30		The Body Fit #4	2:30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	
午後 3:00	第3回全日本ブレイキン選手権	スーパーキッズ2022 全国最終予選	第8回 プリンシパルコンペティション TV #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3 #3	チャレンジカップ2022 FINAL	BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会
午後 4:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #3	スーパーキッズ2022 全国最終予選	第8回 プリンシパルコンペティション TV #3	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3 #4		
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #4	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #3	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	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3 #5	B-boy列伝 ~Kaku~	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOVer.#3	第1回FIDA GOLD CUP	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2020&2021 FINAL #3	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5
午後 7:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #6	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	【生放送】第一生命 D.LEAGUE 22-23 ROUND.11	SHOW CHAMPION #437	SHOW CHAMPION #428	第1回FIDA GOLD CUP	6:30
				SHOW CHAMPION #435		7:00	SHOW CHAMPION #380
午後 8:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #129	SHOW CHAMPION #438	SHOW CHAMPION #438	SHOW CHAMPION #424	SHOW CHAMPION #428	第1回FIDA GOLD CUP	7:30
						8:30	SHOW CHAMPION #435
午後 9:00	SHOW CHAMPION #430	SHOW CHAMPION #438	SHOW CHAMPION #438	SHOW CHAMPION #424	SHOW CHAMPION #428	SHOW CHAMPION #431	9:40
						9:50	SHOW CHAMPION #431
午後 10:00	SHOW CHAMPION #341	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #130	ハロプロダンスアカデミー #10	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #125	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #2	SHOW CHAMPION #434
			ハロプロダンスアカデミー #11	(終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6			
午後 11:00	SHOW CHAMPION #341	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)ゴーゴーダンサーズ！ #6	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	癒されたい美女たち2 #1	ゴーゴーダンサーズ！ #1	The Body Fit #21
				THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会			The Body Fit #22
深夜 0:00	The Body Fit #17	ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #6	快汗！セクシーRunトレ #5	The Body Fit #19	ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #8	快汗！セクシーRunトレ #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
0:30	The Body Fit #18	ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #7		0:30	The Body Fit #20		ココロカラダも 簡単！セクシーヨガ #9
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	快汗！セクシーRunトレ #4	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	快汗！セクシーRunトレ #6	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #3	癒されたい美女たち #1
深夜 2:00	癒されたい美女たち #5	(終)レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	(終)癒されたい美女たち #6	レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	サーフフィットで爽快エクサ！ #2
深夜 3:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	(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 #2	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9

【ダンスチャンネル3月第5週】

	月 3月27日	火 3月28日	水 3月29日	木 3月30日	金 3月31日	土 4月1日	日 4月2日
午前4:00	カリスマ go to SKOOL! ~ THE BATTLE! ~ #75	【自撮り美女】家トレはじめました! #11	ゴーゴーダンスーズ! #3	4:00 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12 4:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #1	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #1		
午前5:00	サーフフィットで爽快エクサ! #3	癒されたい美女たち2 #3	The Body Fit #17 5:30 The Body Fit #18	5:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #3	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3		
午前6:00	サーフフィットで爽快エクサ! #4	癒されたい美女たち2 #4	6:00 The Body Fit #19 6:30 The Body Fit #20	6:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #4	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4		
午前7:00	7:00 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5 7:30 (終)PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #6	第8回 プリンシパルコンペティション TV #2	7:00 癒されたい美女たち2 #3	7:00 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10		
午前8:00	8:00 AKB48踊る女子旅2 #3 8:30 AKB48踊る女子旅2 #4	第8回 プリンシパルコンペティション TV #3	8:00 癒されたい美女たち2 #4	8:00 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	8:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #11		
午前9:00	9:00 The Body Fit #13 9:30 The Body Fit #14	サーフフィットで爽快エクサ! #3	9:00 チャレンジカップ2022 FINAL	9:00 The Body Fit #17 9:30 The Body Fit #18	9:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #3		
午前10:00	10:00 The Body Fit #15 10:30 The Body Fit #16	サーフフィットで爽快エクサ! #4	10:00 チャレンジカップ2022 FINAL	10:00 The Body Fit #19 10:30 The Body Fit #20	10:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #4		
午前11:00	11:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	11:00 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5 11:30 (終)PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #6	11:00 メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #3	11:00 降幡愛のA面/B面 #3 11:30 降幡愛のA面/B面 #4	11:00 BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会		
午後0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	0:00 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	0:00 (終)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #4	0:00 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5 0:30 (終)PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #6	0:00 BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会		
午後1:00	1:00 チャレンジカップ2022 FINAL	1:00 The Body Fit #13 1:30 The Body Fit #14	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #3	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #9	1:00 (終)AKB48踊る女子旅 #3		
午後2:00	2:00 チャレンジカップ2022 FINAL	2:00 The Body Fit #15 2:30 The Body Fit #16	2:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4	2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2020 #10	2:00 AKB48踊る女子旅2 #3 2:30 AKB48踊る女子旅2 #4		
午後3:00	3:00 B-boy列伝 ~Kaku~ 3:30 インフォメーション	3:00 BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会	3:00 第8回 プリンシパルコンペティション TV #3	3:00 癒されたい美女たち2 #3	3:00 The Body Fit #17 3:30 The Body Fit #18		
午後4:00	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #7	4:00 BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会	4:00 (終)第8回 プリンシパルコンペティションTV #4	4:00 癒されたい美女たち2 #4	4:00 The Body Fit #19 4:30 The Body Fit #20		
午後5:00	5:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	5:00 (終)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #4	5:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4 5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	5:00 癒されたい美女たち2 #5	5:00 The Body Fit #21 5:30 The Body Fit #22		
午後6:00	6:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #9	6:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	6:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(前編) 6:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編)	6:00 ミスカレッジダンサー2021FINAL 第1回 6:15 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #125	6:00 The Body Fit #23 6:30 (終)The Body Fit #24 7:00 第1回FIDA GOLD CUP		
午後7:00	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #10	7:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	7:00 舞台FOCUS2022『アップデート』	7:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #125	7:00 第1回FIDA GOLD CUP		
午後8:00	8:00 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 8:15 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #130	8:00 The Body Fit #17 8:30 SHOW CHAMPION #439	8:00 舞台FOCUS2022『アップデート』 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1030 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	8:00 SHOW CHAMPION #438 8:40 SHOW CHAMPION #431	8:00 SHOW CHAMPION #437 9:40 SHOW CHAMPION #425		
午後9:00	9:25 SHOW CHAMPION #435	9:50 SHOW CHAMPION #435	10:00 ハロプロダンスアカデミー #11 (終)ハロプロダンスアカデミー #12	10:00 翰師里保のONE STEP #3 10:30 翰師里保のONE STEP #4	10:00 SHOW CHAMPION #425		
午後10:00	10:45 SHOW CHAMPION #426	11:00 ENJOY! テア☆エクサ #3	11:00 The Body Fit #23 11:30 (終)The Body Fit #24	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.11(後編) 11:30 ハロプロダンス学園シーズン8 #1	11:00 ENJOY! テア☆エクサ #4		
深夜0:00	0:00 癒されたい美女たち2 #2	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	0:00 ENJOY! テア☆エクサ2 #2	0:00 癒されたい美女たち2 #3	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5		
深夜1:00	1:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6	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 #2	1:00 筋トレフィットガール♡ #1	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4		
深夜2:00	2:00 真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #4	2:00 快汗!セクシーRunトレ #8	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	2:00 真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #5	2:00 快汗!セクシーRunトレ #9		
深夜3:00	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #10	3:00 ゴーゴーダンスーズ! #2	3:00 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #10 3:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11	3:00 (終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	3:00 ゴーゴーダンスーズ! #4		