

【ダンスチャンネル11月第1週】

	火 10月30日	水 10月31日	木 11月1日	金 11月2日	土 11月3日	日 11月4日	日 11月5日
午前 4:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #77	快汗! セクシーRunトレ2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ヨガにハマる #27 4:30 ヨガにハマる #28	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #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 2022 ウェスト #5
午前 5:00	ヨガにハマる #9 5:30 ヨガにハマる #10	ヨガから始まる美女の休日 #5	癒されたい美女たち #5	ヨガにハマる #13 5:30 ヨガにハマる #14	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ヨガにハマる #17 5:30 ヨガにハマる #18
午前 6:00	ヨガにハマる #11 6:30 ヨガにハマる #12	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	(終)癒されたい美女たち #6	ヨガにハマる #15 6:30 ヨガにハマる #16	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5	サーフフィットで爽快エクサ! #2	ヨガにハマる #19 6:30 ヨガにハマる #20
午前 7:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2 7:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#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	ヨガから始まる美女の休日 #5	ダンスビューTV #159	(新)USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #1	THE RAMPinGOOD #1 7:30 THE RAMPinGOOD #2	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選~1日目~
午前 8:00	降帽愛のA面/B面 #1 8:30 降帽愛のA面/B面 #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 #9	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	8:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #2	ハロプロダンス学園シーズン10 #1 8:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2	
午前 9:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	ヨガにハマる #9 9:30 ヨガにハマる #10	高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.2	癒されたい美女たち #5	ヨガにハマる #13 9:30 ヨガにハマる #14	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	サーフフィットで爽快エクサ! #1
午前 10:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	ヨガにハマる #11 10:30 ヨガにハマる #12	(終)高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.3	(終)癒されたい美女たち #6	ヨガにハマる #15 10:30 ヨガにハマる #16	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	サーフフィットで爽快エクサ! #2
午前 11:00	快汗! セクシーRunトレ2 #5	降帽愛のA面/B面 #3 11:30 降帽愛のA面/B面 #4	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選~1日目~	11:00 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1 11:30 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #2	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1046 11:30 インフォメーション	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5
午後 0:00	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	AKB48踊る女子旅2 #1 0:30 AKB48踊る女子旅2 #2		0:45 神戸麗子バレエ 第1軍		0:00 ハロプロダンスアカデミー #9 0:30 ハロプロダンスアカデミー #10	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 1:00	高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.2	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	ヨガにハマる #9 1:30 ヨガにハマる #10	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4	1:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3 1:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	ヨガにハマる #13 1:30 ヨガにハマる #14	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45
午後 2:00	(終)高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.3	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	ヨガにハマる #11 2:30 ヨガにハマる #12	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5	2:00 (終)ハロプロダンスアカデミー #12 2:30 PiXiMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1	ヨガにハマる #15 2:30 ヨガにハマる #16	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 2:30 インフォメーション
午後 3:00	ODC 沖縄県高校生ダンス部コンペティション2023	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	(新)USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #1	ヨガから始まる美女の休日 #5	癒されたい美女たち #5	スーパーキッズ2023 甲信越予選	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #1		USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #2	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	(終)癒されたい美女たち #6		
午後 5:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2	第7回高校生ダンスバトル選手権 #1	AKB48踊る女子旅 #2	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 #1	FIDA GOLD CUP 2023	ハロプロダンス学園シーズン10 #1 5:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2
午後 6:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	翰師里保のONE STEP #1 6:30 翰師里保のONE STEP #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	癒されたい美女たち2 #2	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #77	THE RAMPinGOOD #1 6:30 THE RAMPinGOOD #2
午後 7:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	ダンスビューTV #159	ヨガにハマる #28	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	B-boy列伝 ~Kaku~	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9
午後 8:00	快汗! セクシーRunトレ2 #1	ヨガにハマる #26 8:15 ミスカレッジダンサー2021FINAL 第2軍 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5		8:45 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #143	8:30 SHOW CHAMPION #451 8:45 SHOW CHAMPION #452	USAオールスターナショナルズ 2023 #16	SHOW CHAMPION #451
午後 9:00	ヨガにハマる #24 9:30	SHOW CHAMPION #446	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1045 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	SHOW CHAMPION #448	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #144	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #141	SHOW CHAMPION #452
午後 10:00	SHOW CHAMPION #447 10:45	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #140	サーフフィットで爽快エクサ! #1	THE RAMPinGOOD #1 10:30 THE RAMPinGOOD #2	ヨガにハマる #27 10:30 ヨガにハマる #28	サーフフィットで爽快エクサ! #2	SHOW CHAMPION #449
午後 11:00	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #144	ヨガにハマる #27 11:30 ヨガにハマる #28	(終)癒されたい美女たち #6	ハロプロダンス学園シーズン10 #1 11:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2	ヨガにハマる #29 11:30 ヨガにハマる #30	癒されたい美女たち #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #2
深夜 0:00	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	ゴーゴーダンサーズ! #4	快汗! セクシーRunトレ3 #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	ゴーゴーダンサーズ! #5	快汗! セクシーRunトレ3 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #7 1:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #8	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #3	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9 1:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
深夜 2:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	癒されたい美女たち2 #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~ #2	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち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~ #3	快汗! セクシーRunトレ2 #1
深夜 3:00	快汗! セクシーRunトレ2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ヨガにハマる #17 3:30 ヨガにハマる #18	快汗! セクシーRunトレ2 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ヨガにハマる #15 3:30 ヨガにハマる #16	美body♡アクアピクス女子 #2

【ダンスチャンネル11月第2週】

	月 11月6日	火 11月7日	水 11月8日	木 11月9日	金 11月10日	土 11月11日	日 11月12日
午前 4:00	第6回高校生ダンスバトル選手権 #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City View!に包まれて〜 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #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 2022 ウェスト #6
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ヨガにハマる #21	ENJOY!チア☆エクサ #5	快汗!セクシーRunトレ2 #5	ヨガにハマる #25	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 #1
	5:45	ヨガにハマる #22			ヨガにハマる #26		
午前 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ヨガにハマる #23	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	(終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	ヨガにハマる #27	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2 #2
	6:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11	ヨガにハマる #24			ヨガにハマる #28		
午前 7:00	輪師里保のONE STEP #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 #10	ヨガにハマる #21	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選~1日目~	(終)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #3	7:00 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	ダンスビューTV #159
	7:30 輪師里保のONE STEP #3		7:30 ヨガにハマる #22		7:30 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4		
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン10 #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	ヨガにハマる #23	8:45 神戸麗子バレエ 第1章	(新)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #1	AKB48踊る女子旅2 #2	8:15 インフォメーション
	8:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2		ヨガにハマる #24			AKB48踊る女子旅2 #3	8:45 しあわせバレエ・ダイエット 第2章
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	スーパーキッズ2023 甲信越予選	ENJOY!チア☆エクサ #5	快汗!セクシーRunトレ2 #5	9:00 ヨガにハマる #25	癒されたい美女たち2 #1
	9:45					9:30 ヨガにハマる #26	
午前 10:00	サーフフィットで爽快エクサ! #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	(終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	10:00 ヨガにハマる #27	癒されたい美女たち2 #2
	10:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #5					10:30 ヨガにハマる #28	
午前 11:00	ヨガにハマる #17	THE RAMPinGOOD #1	ダンスビューTV #159	11:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #1	11:00	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1046	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6
	11:30 ヨガにハマる #18	THE RAMPinGOOD #2		11:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2		11:30 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	
午後 0:00	ヨガにハマる #19	ハロプロダンス学園シーズン10 #1	0:15 インフォメーション	THE RAMPinGOOD #1	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編	0:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7
	0:30 ヨガにハマる #20	ハロプロダンス学園シーズン10 #2	0:45 部分履きバレエ 第2章	THE RAMPinGOOD #2		0:00 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	
午後 1:00	サーフフィットで爽快エクサ! #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	1:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5	ハロプロダンスアカデミー #9	1:00	ヨガにハマる #25
	1:45				1:30 ハロプロダンスアカデミー #10	1:30 快汗!セクシーRunトレ2 #5	1:30 ヨガにハマる #26
午後 2:00	スーパーキッズ2023 甲信越予選	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	2:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6	AKB48踊る女子旅 #1	2:00	ヨガにハマる #27
	2:30 サーフフィットで爽快エクサ! #4	(終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12				(終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	2:30 ヨガにハマる #28
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #76	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編	(終)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会/USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #3	3:00 ヨガにハマる #21	ENJOY!チア☆エクサ #5	3:00	3:00
	4:00			3:30 ヨガにハマる #22			
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	(新)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #1	4:00 ヨガにハマる #23	4:30 ヨガにハマる #24	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	4:00	スーパーキッズ2023 関西予選5回戦
	5:00						スーパーキッズ2023 関東予選3回戦
午後 5:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	第7回高校生ダンスバトル選手権 #2	5:00 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	5:00 ヨガにハマる #25	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	5:00	5:00
			5:30 (終)PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6	5:30 ヨガにハマる #26		第13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 輪師里保のONE STEP #2
午後 6:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #7	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ハロプロダンス学園シーズン10 #1	6:00 ヨガにハマる #27	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	6:00	6:00 降幡愛のA面/B面 #3
			6:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2	6:30 ヨガにハマる #28		6:30	6:30 降幡愛のA面/B面 #4
午後 7:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #8	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	7:00 ヨガにハマる #29	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8	7:00	7:00 ヨガにハマる #1
				7:30		7:30	7:30 ヨガにハマる #2
午後 8:00	ヨガにハマる #21	ヨガにハマる #27		SHOW CHAMPION #446	USAオールスターナショナルズ 2023 #17	8:00	8:00 ヨガにハマる #3
	8:30 ヨガにハマる #22	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3		8:40	8:30 ミスカレッジダンスサーズFINAL ダイジェスト	8:30	8:30
午後 9:00	ヨガにハマる #23	SHOW CHAMPION #454	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	SHOW CHAMPION #445	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #141	9:00	SHOW CHAMPION #451
	9:30		9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1046		ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #144	9:45	
午後 10:00	SHOW CHAMPION #444	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #145	10:00 癒されたい美女たち #2	10:00 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1	快汗!セクシーRunトレ3 #2	10:00	10:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #142
	10:45			10:30 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2			
午後 11:00	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #143	快汗!セクシーRunトレ3 #2	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	11:00 降幡愛のA面/B面 #2	快汗!セクシーRunトレ3 #3	11:00	11:00
				11:30 降幡愛のA面/B面 #3		(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	(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
深夜 0:00	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〜 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11	0:00	0:00	0:00	0:00
			0:30 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	0:30 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	0:30 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 #1	0:30 サーフフィットで爽快エクサ! #5
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	快汗!セクシーRunトレ2 #2	1:00	1:00	1:00	1:00
				1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4		1:00 癒されたい美女たち2 #5	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	(終)ゴーゴーダンサーズ! #6	2:00 ヨガにハマる #29	2:00	2:00	2:00	2:00
			2:30 ヨガにハマる #30	2:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	2:30 ゴーゴーダンサーズ! #1	2:30 ヨガにハマる #19	2:30 【自撮り美女】家トレはじめました! #6
深夜 3:00	愛されボディを作る しあわせバレエ・ダイエット 第1章	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #5	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
	3:40 しあわせバレエ・ダイエット 第2章	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
	3:55 放送休止			【自撮り美女】家トレはじめました! #4	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	快汗!セクシーRunトレ3 #1

【ダンスチャンネル11月第3週】

	月 11月13日	火 11月14日	水 11月15日	木 11月16日	金 11月17日	土 11月18日	日 11月19日
午前 4:00	第6回高校生ダンスバトル選手権 #2	(終)美body♡アクアピクス女子 #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4 #5	美body♡アクアピクス女子 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	CDE Cheerleading Championship 2022 #1
午前 5:00	快汗！セクシーRunトレ2 #1	ヨガにハマる #1 5:30 ヨガにハマる #2	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2 #3	ヨガにハマる #5 5:30 ヨガにハマる #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45
午前 6:00	快汗！セクシーRunトレ2 #2	ヨガにハマる #3 6:30 ヨガにハマる #4	癒されたい美女たち2 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	ヨガにハマる #7 6:30 ヨガにハマる #8	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	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
午前 7:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3 7:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	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	ヨガにハマる #1 7:30 ヨガにハマる #2	ダンスビューTV #160	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #2	THE RAMPinGOOD #2 7:30 THE RAMPinGOOD #3	第13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～
午前 8:00	降幡愛のA面/B面 #2 8:30 降幡愛のA面/B面 #3	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 #2	ヨガにハマる #3 8:30 ヨガにハマる #4	8:15 インフォメーション 8:45 部分痩せバレエ 第2章	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #3	ハロプロダンス学園シーズン10 #2 8:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #3	
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #1	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2 #3	ヨガにハマる #5 9:30 ヨガにハマる #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	快汗！セクシーRunトレ2 #2	癒されたい美女たち2 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	ヨガにハマる #7 10:30 ヨガにハマる #8	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7
午前 11:00	ヨガにハマる #21 11:30 ヨガにハマる #22	降幡愛のA面/B面 #4 11:30 降幡愛のA面/B面 #5	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～	PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 11:30 PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1047 11:30 インフォメーション	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	
午後 0:00	ヨガにハマる #23 0:30 ヨガにハマる #24	AKB48踊る女子旅2 #2 0:30 AKB48踊る女子旅2 #3		0:45 しあわせバレエ・ダイエット 第2章	スーパーキッズ2023 関東予選3回戦 0:00 ハロプロダンスアカデミー #10 0:30 ハロプロダンスアカデミー #11		
午後 1:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #1		2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4 1:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#5		ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 1:30 ヨガにハマる #6
午後 2:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	快汗！セクシーRunトレ2 #2	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7	PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 2:30 PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4 2:30 ヨガにハマる #8	スーパーキッズ2023 関西予選5回戦	
午後 3:00	FIDA GOLD CUP 2023		USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #2	ヨガにハマる #1 3:30 ヨガにハマる #2	癒されたい美女たち2 #3		
午後 4:00	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #9	スーパーキッズ2023 関東予選3回戦	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #3	ヨガにハマる #3 4:30 ヨガにハマる #4	癒されたい美女たち2 #4	チャレンジカップ2023 北海道予選	スーパーキッズ2023 北海道予選
午後 5:00	(終)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #10	第7回高校生ダンスバトル選手権 #3	(終)AKB48踊る女子旅 #3	ヨガにハマる #5 5:30 ヨガにハマる #6	癒されたい美女たち2 #5	(終)第13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～	ハロプロダンス学園シーズン10 #2 5:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #3
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2 #3	船師里保のONE STEP #2 6:30 船師里保のONE STEP #3	ヨガにハマる #7 6:30 ヨガにハマる #8	(終)癒されたい美女たち2 #6	THE RAMPinGOOD #2 6:30 THE RAMPinGOOD #3	
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 #4	ダンスビューTV #160	ヨガにハマる #9 7:30	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9	ODC 沖縄県高校生ダンス部コンペティション2023	ヨガにハマる #10
午後 8:00	ヨガにハマる #25 8:30 ヨガにハマる #26	ヨガにハマる #28	8:15 ミスカレッジダンサー2021FINAL 第1章 8:30	SHOW CHAMPION #453	USAオールスターナショナルズ 2023 #18	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #142	8:00 ヨガにハマる #12 8:30
午後 9:00	ヨガにハマる #27	SHOW CHAMPION #450	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1046 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #141	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #145	SHOW CHAMPION #452	SHOW CHAMPION #447
午後 10:00	SHOW CHAMPION #448	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #142	レグトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～ #2	THE RAMPinGOOD #2 10:30 THE RAMPinGOOD #3	ヨガにハマる #29 10:30 ヨガにハマる #30	(終)レグトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～ #3	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #144
午後 11:00	SHOW CHAMPION #454	ヨガにハマる #29 11:30 ヨガにハマる #30	ゴーゴーダンスサーズ！ #2	ハロプロダンス学園シーズン10 #2 11:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #3	ヨガにハマる #31 11:30 ヨガにハマる #32	ゴーゴーダンスサーズ！ #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
深夜 0:00	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 #6	(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3 #2	快汗！セクシーRunトレ #7	癒されたい美女たち2 #1	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	ヨガから始まる美女の休日 #4	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	筋トレフィットガール♡ #4	ヨガから始まる美女の休日 #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	快汗！セクシーRunトレ3 #3
深夜 2:00	快汗！セクシーRunトレ3 #3	癒されたい美女たち #4	ENJOY！チア☆エクサ #5	快汗！セクシーRunトレ3 #2	癒されたい美女たち #5	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	(終)美body♡アクアピクス女子 #3
深夜 3:00	部分痩せバレエ・ダイエット～パーツ美人を作る3minutesストレッチ&エクササイズ～ 第1章 3:40 部分痩せバレエ 第2章 3:55 放送休止	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	美body♡アクアピクス女子 #1	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4 #6	ヨガにハマる #21 3:30 ヨガにハマる #22

【ダンスチャンネル11月第4週】

	月 11月20日	火 11月21日	水 11月22日	木 11月23日	金 11月24日	土 11月25日	日 11月26日
午前 4:00	第6回高校生ダンスバトル選手権 #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～ #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6	CDE Cheerleading Championship 2022 #2
午前 5:00	ヨガにハマる #9	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	快汗！セクシーRunトレ2 #3	ヨガにハマる #13	癒されたい美女たち2 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ヨガにハマる #29
	ヨガにハマる #10			ヨガにハマる #14			ヨガにハマる #30
午前 6:00	ヨガにハマる #11	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	快汗！セクシーRunトレ2 #4	ヨガにハマる #15	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ヨガにハマる #31
	ヨガにハマる #12			ヨガにハマる #16			ヨガにハマる #32
午前 7:00	輪師里保のONE STEP #3	(終)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 #3	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～	(終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #4	PIXMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4	ダンスビュウTV #160
	輪師里保のONE STEP #4					PIXMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5	
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン10 #2	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～	(新)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #1	AKB48踊る女子旅2 #3	8:15
	ハロプロダンス学園シーズン10 #3			8:45 しあわせバレエダイエット 第2章		(新)STU48のSTUでいダンス #1	インフォメーション
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ヨガにハマる #9		快汗！セクシーRunトレ2 #3	ヨガにハマる #13	癒されたい美女たち2 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
		ヨガにハマる #10			ヨガにハマる #14		
午前 10:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	10:00 ヨガにハマる #11	チャレンジカップ2023 北海道予選	10:00	ヨガにハマる #15		
	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #5	10:30 ヨガにハマる #12		快汗！セクシーRunトレ2 #4	10:30	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6
午前 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	THE RAMPinGOOD #2	ダンスビュウTV #160	11:00	11:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1047	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8
		THE RAMPinGOOD #3		11:30	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	
午後 0:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	0:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #2		0:15 インフォメーション	0:00 THE RAMPinGOOD #2	スーパーキッズ2023 北海道予選	
		0:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #3	0:45 ミスカレッジダンサー2021FINAL ダ	0:30 THE RAMPinGOOD #3		(終)第41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		1:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	1:00 ヨガにハマる #9	1:00	1:00 ハロプロダンスアカデミー #10	1:00 ヨガにハマる #13	
		1:30	1:30	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7	1:30	1:30	癒されたい美女たち2 #5
	チャレンジカップ2023 北海道予選	1:45	1:45	2:00	2:00	2:00	
午後 2:00		2:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	2:00 ヨガにハマる #11	2:00	2:00	2:00	
		2:30	2:30	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8	2:30	2:30	(終)癒されたい美女たち2 #6
		インフォメーション	2:30 ヨガにハマる #12		AKB48踊る女子旅 #2	2:30	ヨガにハマる #16
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #77		3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
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2023 北海道予選	4:00	4:00	4:00	4:00	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #4	(終)第7回高校生ダンスバトル選手権 #4	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
		5:30	5:30	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	5:30	5:30	輪師里保のONE STEP #2
		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	6:00	6:00	6:00	6:00	輪師里保のONE STEP #3
午後 6:00	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 #1	6:00	6:00	6:00	6:00	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編
		6:30	6:30	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	6:30	6:30	降幡愛のA面/B面 #4
		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	6:30	6:30	6:30	6:30	(新)STU48のSTUでいダンス #1
午後 7:00	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 #3	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
		7:30	7:30	39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	7:30	7:30	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 #4	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
午後 8:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ストリートダンス ベーシック KRUMP 編 LEVEL1	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
		8:25	8:25	39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	8:30	8:30	ヨガにハマる #32
		SHOW CHAMPION #455	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
午後 9:00	ヨガにハマる #28		9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
			9:30	9:30	9:30	9:30	SHOW CHAMPION #445
			9:45	9:45	9:45	9:45	9:45
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 #142	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #146	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
			10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
			10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
			10:45	10:45	10:45	10:45	10:45
午後 11:00	SHOW CHAMPION #449	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
		快汗！セクシーRunトレ3 #3	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
			11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
			(新)STU48のSTUでいダンス #1	(新)STU48のSTUでいダンス #1	(新)STU48のSTUでいダンス #1	(新)STU48のSTUでいダンス #1	(新)STU48のSTUでいダンス #1
深夜 0:00	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	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
		0:30	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	0:30	0:30	0:30	0:30	0:30
深夜 1:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	癒されたい美女たち2 #2	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
			1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
			1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
深夜 2:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ゴーゴーダンス！ #4	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
			2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
			2:30	2:30	2:30	2:30	2:30
			2:30	2:30	2:30	2:30	2:30
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #3	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
			3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
			3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
			3:00	3:00	3:00	3:00	3:00

【ダンスチャンネル11月第5週】

	月 11月27日	火 11月28日	水 11月29日	木 11月30日	金 12月1日	土 12月2日	日 12月3日
午前 4:00	4:00 (終)第6回高校生ダンスバトル選手権 #4	4:00 美body♡アクアピクス女子 #2	4:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4			
午前 5:00	5:00 ヨガにハマる #17	5:00 癒されたい美女たち #1	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	5:00 ヨガにハマる #21			
	5:30 ヨガにハマる #18			5:30 ヨガにハマる #22			
午前 6:00	6:00 ヨガにハマる #19	6:00 癒されたい美女たち #2	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	6:00 ヨガにハマる #23			
	6:30 ヨガにハマる #20			6:30 ヨガにハマる #24			
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのバフォーマー向上委員会 RUIver.#4	7:00 USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #2	7:00 癒されたい美女たち #1	7:00 ダンスビューTV #160			
	7:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのバフォーマー向上委員会 RUIver.#5						
午前 8:00	8:00 降幡愛のA面/B面 #3	8:00 (終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #3	8:00 癒されたい美女たち #2	8:15 インフォメーション			
	8:30 (新)STU48のSTUでいダンス #1			8:45 ミスカレッジダンサー2021FINAL ダ			
午前 9:00	9:00 快汗!セクシーRunトレ2 #5	9:00 ヨガにハマる #17	9:00 スーパーキッズ2023 中部予選4回戦	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1			
		9:30 ヨガにハマる #18					
午前 10:00	10:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	10:00 ヨガにハマる #19	10:00 スーパーキッズ2023 中部予選4回戦	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2			
		10:30 ヨガにハマる #20					
午前 11:00	11:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #5	11:00 降幡愛のA面/B面 #5	11:00 第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選~1日目~	11:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3			
		11:30 (終)降幡愛のA面/B面 #6		11:30 (新)STU48のSTUでいダンス #1			
午後 0:00	0:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	0:00 AKB48踊る女子旅2 #3	0:00 第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選~1日目~	0:00 ハロプロダンスアカデミー #11			
		0:30 AKB48踊る女子旅2 #4		0:30 (終)ハロプロダンスアカデミー #12			
午後 1:00	1:00 快汗!セクシーRunトレ2 #5	1:00 ヨガにハマる #17	1:00 スーパーキッズ2023 中部予選4回戦	1:00 (終)2023 JGDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8			
		1:30 ヨガにハマる #18					
午後 2:00	2:00 スーパーキッズ2023 中部予選4回戦	2:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	2:00 ヨガにハマる #19	2:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2			
			2:30 ヨガにハマる #20				
午後 3:00	3:00 ストリートダンス ベーシック KRUMP 編	3:00 JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編	3:00 USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #2	3:00 癒されたい美女たち #1			
午後 4:00	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #7	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 2023 イースト #3	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 2023 イースト #3	4:00 癒されたい美女たち #2			
午後 5:00	5:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	5:00 ODC 沖縄県高校生ダンス部コンペティション2023	5:00 降幡愛のA面/B面 #1	5:00 癒されたい美女たち #3			
			5:30 (新)STU48のSTUでいダンス #1				
午後 6:00	6:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #9	6:00 快汗!セクシーRunトレ2 #1	6:00 鞘師里保のONE STEP #3	6:00 癒されたい美女たち #4			
			6:30 鞘師里保のONE STEP #4				
午後 7:00	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #10	7:00 快汗!セクシーRunトレ2 #2	7:00 (終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	7:00 ヨガにハマる #32			
				7:30			
午後 8:00	8:00 ENJOY!チア☆エクサ #1	8:00 ヨガにハマる #30	8:00 第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	8:00 SHOW CHAMPION #454			
		8:30		8:45			
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #29	9:00 SHOW CHAMPION #447	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1047	9:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #146			
	9:30				9:30		
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #455	10:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #141	10:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1047	10:00 THE RAMPinGOOD #3			
	10:50				10:30 THE RAMPinGOOD #4		
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #446	11:00 ヨガにハマる #31	11:00 (終)ゴーゴーダンサーズ! #6	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(前編)			
		11:30 ヨガにハマる #32		11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(後編)			
深夜 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	0:00 快汗!セクシーRunトレ #8	0:00 癒されたい美女たち #4	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3			
深夜 1:00	1:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6	1:00 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #2	1:00 筋トレフィットガール♡ #1			
深夜 2:00	2:00 快汗!セクシーRunトレ3 #4	2:00 癒されたい美女たち #2	2:00 ENJOY!チア☆エクサ #1	2:00 快汗!セクシーRunトレ3 #3			
深夜 3:00	3:00 美body♡アクアピクス女子 #1	3:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	3:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3			