



【ダンスチャンネル12月第2週】

	火 12月4日	水 12月5日	木 12月6日	金 12月7日	土 12月8日	日 12月9日	日 12月10日
午前 4:00	第7回高校生ダンスバトル選手権 #1	ENJOY! チア☆エクサ #4	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10	ヨガにハマる #33	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	(終)ODE Cheerleading Championship 2022 #4
			ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11	ヨガにハマる #34		ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	
午前 5:00	癒されたい美女たち #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	ヨガにハマる #29	サーフフィットで爽快エクサ! #1	快汗! セクシーRunトレ2 #5	ヨガにハマる #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
			ヨガにハマる #30			ヨガにハマる #2	
午前 6:00	癒されたい美女たち #4	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	ヨガにハマる #31	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	ヨガにハマる #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4
			ヨガにハマる #32			ヨガにハマる #4	
午前 7:00	鞘師里保の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 ウェスト #1	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	ダンスビュウTV #161	(終)USA ジャパン チャレンジコンペティション 2023 イースト #4	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	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〜
	(終)鞘師里保のONE STEP #5				(終)PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6		
午前 8:00	降幡愛のA面/B面 #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	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	インフォメーション	(新)USA ジャパン チャレンジコンペティション 2023 ウェスト #1	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	インフォメーション
	降幡愛のA面/B面 #5					ハロプロダンス学園シーズン10 #4	
午前 9:00	ヨガにハマる #25	癒されたい美女たち #3	スーパーキッズ2023 北信越予選	ヨガにハマる #29	サーフフィットで爽快エクサ! #1	快汗! セクシーRunトレ2 #5	ヨガにハマる #1
午前 9:30	ヨガにハマる #26			ヨガにハマる #30			ヨガにハマる #2
午前 10:00	ヨガにハマる #27	癒されたい美女たち #4	スーパーキッズ2023 北信越予選	ヨガにハマる #31	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	ヨガにハマる #3
午前 10:30	ヨガにハマる #28			ヨガにハマる #32			ヨガにハマる #4
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	THE RAMPinGOOD #3	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〜	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1048	(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 RAMPinGOOD #4		PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	AKB48踊る女子旅2 #4		THE RAMPinGOOD #3		第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	USA ジャパン チャレンジコンペティション 2021 イースト #1
		(終)AKB48踊る女子旅2 #5	B-boy列伝 ~Kaku~	THE RAMPinGOOD #4	0:45 ミスカレッジダンサー2021FINAL ダイ		
午後 1:00	ヨガにハマる #25	癒されたい美女たち #3	スーパーキッズ2023 北信越予選	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	ハロプロダンスアカデミー #11	サーフフィットで爽快エクサ! #1	快汗! セクシーRunトレ2 #5
	ヨガにハマる #26			USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4			(終)ハロプロダンスアカデミー #12
午後 2:00	ヨガにハマる #27	癒されたい美女たち #4	スーパーキッズ2023 北信越予選	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	(終)AKB48踊る女子旅 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6
	ヨガにハマる #28						
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2023 第一回予選大会	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #2	(終)USA ジャパン チャレンジコンペティション 2023 イースト #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	ヨガにハマる #29	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #4
午後 4:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #11		(新)USA ジャパン チャレンジコンペティション 2023 ウェスト #1	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	ヨガにハマる #30		
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #12			降幡愛のA面/B面 #2	ENJOY! チア☆エクサ #1	ヨガにハマる #33	ハロプロダンス学園シーズン10 #3
				降幡愛のA面/B面 #3		ヨガにハマる #34	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #1
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #13	ヨガにハマる #29	鞘師里保のONE STEP #4	ENJOY! チア☆エクサ #2	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10		降幡愛のA面/B面 #5
		ヨガにハマる #30	(終)鞘師里保のONE STEP #5		Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11		(終)降幡愛のA面/B面 #6
午後 7:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #14	ヨガにハマる #31	ダンスビュウTV #161	ヨガにハマる #34	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.1	THE RAMPinGOOD #4
		ヨガにハマる #32					
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	ヨガにハマる #33		SHOW CHAMPION #449	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #146	快汗! セクシーRunトレ3 #1
					8:30 神戸麗子バレエ 第1軍		8:25
午後 9:00	ヨガにハマる #30	SHOW CHAMPION #456	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	SHOW CHAMPION #452	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #143	SHOW CHAMPION #454	SHOW CHAMPION #455
			Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1				
午後 10:00	SHOW CHAMPION #447	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #147	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	快汗! セクシーRunトレ3 #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	SHOW CHAMPION #448
			部分運せバレエ 第2軍	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4			
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	快汗! セクシーRunトレ3 #4	筋トレフィットガール♡ #3	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	快汗! セクシーRunトレ3 #5	筋トレフィットガール♡ #4	ゴーゴーダンサーズ! #4
				ハロプロダンス学園シーズン10 #4			
深夜 0:00	ゴーゴーダンサーズ! #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	(終)癒されたい美女たち2 #6	ゴーゴーダンサーズ! #3	(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2 #1	ヨガにハマる #31
							0:30
深夜 1:00	ヨガにハマる #33	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	快汗! セクシーRunトレ #10	ヨガにハマる #29	美body♡アクアピクス女子 #1	快汗! セクシーRunトレ #11	(終)癒されたい美女たち #6
	ヨガにハマる #34			ヨガにハマる #30			
深夜 2:00	癒されたい美女たち #4	(終)レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	ヨガから始まる美女の休日 #2	癒されたい美女たち #5	レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	ヨガから始まる美女の休日 #3	ENJOY! チア☆エクサ #1
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ #3	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #8	ヨガにハマる #27	ENJOY! チア☆エクサ #5	(終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	ヨガにハマる #33	快汗! セクシーRunトレ3 #2
		ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9	ヨガにハマる #28		ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1	ヨガにハマる #34	

【ダンスチャンネル12月第3週】

	月 12月11日	火 12月12日	水 12月13日	木 12月14日	金 12月15日	土 12月16日	日 12月17日
午前 4:00	第7回高校生ダンスバトル選手権 #2	癒されたい美女たち #3	(終)ゴーゴーダンサーズ! #6	快汗!セクシーRunトレ3 #3	癒されたい美女たち #5	ゴーゴーダンサーズ! #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #1
午前 5:00	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	ヨガにハマる #9	快汗!セクシーRunトレ3 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	ヨガにハマる #13	癒されたい美女たち #5
		5:45	ヨガにハマる #10			ヨガにハマる #14	
午前 6:00	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	ヨガにハマる #11	快汗!セクシーRunトレ3 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ヨガにハマる #15	(終)癒されたい美女たち #6
		8:30	ヨガにハマる #12			ヨガにハマる #16	
午前 7:00	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#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 ウェスト #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	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~	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #2	THE RAMPinGOOD #4	ダンスビューTV #161
			7:45			THE RAMPinGOOD #5	
午前 8:00	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 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/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 ウェスト #3	STU48のSTUでいダンス #1	
			8:30			STU48のSTUでいダンス #2	B-boy列伝 ~Kaku~
午前 9:00	ヨガにハマる #5	サーフフィットで爽快エクサ! #3	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編	ヨガにハマる #9	快汗!セクシーRunトレ3 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	ヨガにハマる #13
				9:30			ヨガにハマる #14
午前 10:00	ヨガにハマる #7	サーフフィットで爽快エクサ! #4		ヨガにハマる #11	快汗!セクシーRunトレ3 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ヨガにハマる #15
				10:30			ヨガにハマる #16
午前 11:00	ENJOY!チア☆エクサ #1	(終)降幡愛のA面/B面 #6	ダンスビューTV #161	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1049	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
				11:30		インフォメーション	
午後 0:00	ENJOY!チア☆エクサ #2	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	インフォメーション	スーパーキッズ2022 FINAL #1	(終)ハロプロダンスアカデミー #12	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #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
		0:30			PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1		
午後 1:00	ヨガにハマる #5	サーフフィットで爽快エクサ! #3	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上	AKB48踊る女子旅2 #1	快汗!セクシーRunトレ3 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5
		1:30		1:30			
午後 2:00	メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #5	ヨガにハマる #7	サーフフィットで爽快エクサ! #4	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #3	快汗!セクシーRunトレ3 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6
		2:30			PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4		
午後 3:00	ストリートダンス ベーシック LOCKING編	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ヨガにハマる #9	ヨガにハマる #10	スーパーキッズ2023 沖縄予選	スーパーキッズ2022 FINAL #2
		3:45					
午後 4:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #15	(終)メ〜テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ヨガにハマる #11	ヨガにハマる #12		
		4:25		4:30			
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #16	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #8	ヨガにハマる #13	ヨガにハマる #14	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #2	鞘師里保のONE STEP #4
		5:15		5:25			(終)鞘師里保のONE STEP #5
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2022 #17	ヨガにハマる #9	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	ヨガにハマる #14	ヨガにハマる #15	THE RAMPinGOOD #4	
		6:00		6:00			
午後 7:00	(終)USA オールスター ナショナルズ 2022 #18	ヨガにハマる #10	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	ヨガにハマる #15	ヨガにハマる #16	高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.2	THE RAMPinGOOD #5
		6:25		6:30			
午後 8:00	ENJOY!チア☆エクサ #3	ヨガにハマる #11	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	ヨガにハマる #16	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #147	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #146
		6:55		7:00			
午後 9:00	ヨガにハマる #31	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #143	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #144	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #3	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #145	SHOW CHAMPION #454
		7:30		7:25			
午後 10:00	SHOW CHAMPION #452	SHOW CHAMPION #453	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	SHOW CHAMPION #455	SHOW CHAMPION #451	SHOW CHAMPION #449	SHOW CHAMPION #454
		9:00		9:00			
午後 11:00	シヨール!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #145	ヨガにハマる #33	ハロプロダンス学園シーズン10 #3	STU48のSTUでいダンス #1	ヨガにハマる #35	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	快汗!セクシーRunトレ2 #2
		9:30		9:30			
深夜 0:00	(終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #3	美body♡アクアピクス女子 #2	快汗!セクシーRunトレ2 #1	ENJOY!チア☆エクサ2 #4	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2
		8:45		8:45			
深夜 1:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #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	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4 #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~ #5	癒されたい美女たち #2	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9
		9:45		9:45			ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #10
深夜 2:00	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #4	【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	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #7	【自撮り美女】家トレはじめました! #7	真夜中のヒーリングヨガ~City View に包まれて~ #2	(終)癒されたい美女たち2 #6
		10:00		10:00			
深夜 3:00	癒されたい美女たち2 #2	ゴーゴーダンサーズ! #5	快汗!セクシーRunトレ3 #5	癒されたい美女たち2 #4	ゴーゴーダンサーズ! #1	快汗!セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #1
		10:45		10:30			ヨガにハマる #2

【ダンスチャンネル12月第4週】

	月 12月18日	火 12月19日	水 12月20日	木 12月21日	金 12月22日	土 12月23日	日 12月24日
午前 4:00	4:00 第7回高校生ダンスバトル選手権 #3	ENJOY! チア☆エクサ #3	4:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1	4:00 ヨガにハマる #35	ENJOY! チア☆エクサ #5	4:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #2
			4:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	4:30 ヨガにハマる #36		4:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #6	
午前 5:00	ENJOY! チア☆エクサ #3	5:00 ヨガにハマる #17	サーフフィットで爽快エクサ! #5	快汗! セクシーRunトレ3 #3	ヨガにハマる #21	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	癒されたい美女たち2 #1
		5:30 ヨガにハマる #18					
午前 6:00	ENJOY! チア☆エクサ #4	6:00 ヨガにハマる #19	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	快汗! セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #23	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	癒されたい美女たち2 #2
		6:30 ヨガにハマる #20					
午前 7:00	7:00 (終) 鞘師里保のONE STEP #5	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	7:00 ヨガにハマる #17	ダンスビューTV #162	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #4	7:00 (終) PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6	(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〜
	7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1		7:30 ヨガにハマる #18			7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	
午前 8:00	8:00 STU48のSTUでいダンス #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1	8:00 ヨガにハマる #19	インフォメーション	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #5	8:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #4	インフォメーション
	8:30 STU48のSTUでいダンス #2		8:30 ヨガにハマる #20	B-boy列伝 ~Kaku~		8:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #5	
午前 9:00	癒されたい美女たち #5	ENJOY! チア☆エクサ #3	サーフフィットで爽快エクサ! #5	快汗! セクシーRunトレ3 #3	ヨガにハマる #21	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	癒されたい美女たち2 #1
午前 10:00	(終) 癒されたい美女たち #6	ENJOY! チア☆エクサ #4	(終) サーフフィットで爽快エクサ! #6	快汗! セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #23	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	癒されたい美女たち2 #2
午前 11:00	11:00 ヨガにハマる #13	THE RAMPInGOOD #4	(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〜	11:00 STU48のSTUでいダンス #1	(終) スーパーキッズ2022 FINAL #4	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1049	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
	11:30 ヨガにハマる #14	THE RAMPInGOOD #5		11:30 STU48のSTUでいダンス #2		11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	
午後 0:00	0:00 ヨガにハマる #15	(終) AKB48踊る女子旅2 #5	0:00 THE RAMPInGOOD #4	THE RAMPInGOOD #5	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #2	癒されたい美女たち2 #1
	0:30 ヨガにハマる #16	鞘師里保のONE STEP #1	インフォメーション				
午後 1:00	スーパーキッズ2023 沖縄予選	癒されたい美女たち #5	ENJOY! チア☆エクサ #3	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #7	(終) ハロプロダンスアカデミー #12	快汗! セクシーRunトレ3 #3	ヨガにハマる #21
午後 2:00	(終) 癒されたい美女たち #6	ENJOY! チア☆エクサ #4	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #8	2:00 降幡愛のA面/B面 #1	快汗! セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #23	癒されたい美女たち2 #2
				2:30 降幡愛のA面/B面 #2			
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2023 第二回予選大会	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #4	3:00 ヨガにハマる #17	サーフフィットで爽快エクサ! #5	チャレンジカップ2023 北陸予選	スーパーキッズ2023 北陸予選	癒されたい美女たち2 #1
			3:30 ヨガにハマる #18				
午後 4:00	USA ザピーク 2022 #1	スーパーキッズ2022 FINAL #3	4:00 ヨガにハマる #19	(終) サーフフィットで爽快エクサ! #6	SHOW CHAMPION #455	癒されたい美女たち2 #2	癒されたい美女たち2 #2
			4:30 ヨガにハマる #20				
午後 5:00	USA ザピーク 2022 #2	FIDA GOLD CUP 2023	5:00 STU48のSTUでいダンス #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	AKB48踊る女子旅 #1	癒されたい美女たち2 #1
			5:30 STU48のSTUでいダンス #2				
午後 6:00	USA ザピーク 2022 #3	癒されたい美女たち2 #1	6:00 (終) 鞘師里保のONE STEP #5	サーフフィットで爽快エクサ! #2	SHOW CHAMPION #456	STU48のSTUでいダンス #1	癒されたい美女たち2 #2
			6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1				
午後 7:00	USA ザピーク 2022 #4	癒されたい美女たち2 #2	ダンスビューTV #162	7:00 ヨガにハマる #25	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	THE RAMPInGOOD #5	癒されたい美女たち2 #2
				7:30 ヨガにハマる #26			
午後 8:00	8:00 ヨガにハマる #17	ヨガにハマる #32	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #145	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2023 #1	SHOW CHAMPION #457	癒されたい美女たち2 #2
	8:25 ヨガにハマる #18						
午後 9:00	8:55 ヨガにハマる #19	SHOW CHAMPION #457	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	SHOW CHAMPION #456	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #147	SHOW CHAMPION #458	癒されたい美女たち2 #2
	9:25 SHOW CHAMPION #450						
午後 10:00	SHOW CHAMPION #450	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #148	10:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #8	快汗! セクシーRunトレ3 #5	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	SHOW CHAMPION #450	癒されたい美女たち2 #2
			10:45 神戸麗子バレエ 第1章				
午後 11:00	SHOW CHAMPION #451	快汗! セクシーRunトレ3 #5	筋トレフィットガール♡ #5	11:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #4	(終) 快汗! セクシーRunトレ3 #6	(終) 筋トレフィットガール♡ #6	癒されたい美女たち2 #2
				11:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #5			
深夜 0:00	GO-GOダンサーズ! #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	癒されたい美女たち2 #1	GO-GOダンサーズ! #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	癒されたい美女たち2 #2	癒されたい美女たち2 #2
深夜 1:00	1:00 ヨガにハマる #35	美body♡アクアピクス女子 #1	(終) 快汗! セクシーRunトレ #12	美body♡アクアピクス女子 #2	快汗! セクシーRunトレ #1	癒されたい美女たち #5	癒されたい美女たち #5
	1:30 ヨガにハマる #36						
深夜 2:00	癒されたい美女たち #3	レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	ヨガから始まる美女の休日 #4	癒されたい美女たち #4	(終) レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	ヨガから始まる美女の休日 #5	(終) ENJOY! チア☆エクサ #6
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	(終) ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	ヨガにハマる #4	ENJOY! チア☆エクサ #4	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4	ヨガにハマる #36	快汗! セクシーRunトレ3 #1

【ダンスチャンネル12月5週】

	月 12月25日	火 12月26日	水 12月27日	木 12月28日	金 12月29日	土 12月30日	日 12月31日
午前 4:00	(終)第7回高校生ダンスバトル選手権 #4	癒されたい美女たち2 #4	ゴーゴーダンス #1	(終)快汗!セクシーRuntレ3 #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	ゴーゴーダンス #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #3
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ヨガにハマる #25	快汗!セクシーRuntレ3 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	ヨガにハマる #29	癒されたい美女たち2 #3	ENJOY!チア☆エクサ #5
午前 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ヨガにハマる #26	快汗!セクシーRuntレ3 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	ヨガにハマる #30	癒されたい美女たち2 #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6
午前 7:00	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 AKB48踊る女子旅2 #1	2021 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	ヨガにハマる #25	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~	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #6	THE RAMPinGOOD #5	ダンスビューTV #162
午前 8:00	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	2021 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3	ヨガにハマる #27	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~	(終)USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #7	STU48のSTUでいダンス #2	FIDA GOLD CUP 2023
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	チャレンジカップ2023 北陸予選	快汗!セクシーRuntレ3 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	ヨガにハマる #29	癒されたい美女たち2 #3
午前 10:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	チャレンジカップ2023 北陸予選	(終)快汗!セクシーRuntレ3 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	ヨガにハマる #31	癒されたい美女たち2 #4
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	ダンスビューTV #162	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	スーパーキッズ2023 北陸予選	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1050	(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
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	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 ウェスト #1
午後 1:00	サーフフィットで爽快エクサ! #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	チャレンジカップ2023 北陸予選	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #9	AKB48踊る女子旅2 #1	ヨガにハマる #29	癒されたい美女たち2 #3
午後 2:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	チャレンジカップ2023 北陸予選	(終)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #10	AKB48踊る女子旅2 #2	ヨガにハマる #30	癒されたい美女たち2 #4
午後 3:00	ストリートダンス ベーシック HOUSE 編	スーパーキッズ2023 北陸予選	USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #6	PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #2	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	ヨガにハマる #31	癒されたい美女たち2 #5
午後 4:00	USA ザ ピーク 2022 #5	カリスマ go to SKOOL! #70	(終)USA ジャパン チアリーディング&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 ウェスト #7	快汗!セクシーRuntレ3 #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	ヨガにハマる #32	癒されたい美女たち2 #6
午後 5:00	USA ザ ピーク 2022 #6	カリスマ go to SKOOL! #70	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	快汗!セクシーRuntレ2 #1	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	ヨガにハマる #33	癒されたい美女たち2 #7
午後 6:00	(終)USA ザ ピーク 2022 #7	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	快汗!セクシーRuntレ2 #2	ハロプロダンス学園シーズン10 #5	ヨガにハマる #34	癒されたい美女たち2 #8
午後 7:00	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 イースト #1	サーフフィットで爽快エクサ! #4	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	ハワイフラ紀行シーズン4 #3	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	ヨガにハマる #35	癒されたい美女たち2 #9
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	SHOW CHAMPION #451	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #147	SHOW CHAMPION #457	ヨガにハマる #36	癒されたい美女たち2 #10
午後 9:00	ヨガにハマる #32	SHOW CHAMPION #451	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1049	SHOW CHAMPION #457	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #148	ヨガにハマる #37	癒されたい美女たち2 #11
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 #146	SHOW CHAMPION #453	SHOW CHAMPION #456	SHOW CHAMPION #456	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #149	ヨガにハマる #38	癒されたい美女たち2 #12
午後 11:00	SHOW CHAMPION #453	SHOW CHAMPION #453	SHOW CHAMPION #456	SHOW CHAMPION #456	SHOW CHAMPION #456	ヨガにハマる #39	癒されたい美女たち2 #13
深夜 0:00	快汗!セクシーRuntレ2 #3	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	快汗!セクシーRuntレ2 #4	(終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	美body♡アクアピクス女子 #1	癒されたい美女たち2 #14
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	(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	(終)癒されたい美女たち #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	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	癒されたい美女たち #1	癒されたい美女たち2 #15
深夜 2:00	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #7	【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	ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #9	【自撮り美女】家トレはじめました! #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 #16
深夜 3:00	癒されたい美女たち2 #3	(終)ゴーゴーダンス #6	快汗!セクシーRuntレ3 #2	癒されたい美女たち2 #5	ゴーゴーダンス #2	(終)快汗!セクシーRuntレ3 #6	癒されたい美女たち2 #17