【ダンスチャンネル1月第1週】

	月 1月1日	火 1月2日	水 1月3日	木 1月4日	金 1月5日	土 1月6日	日 1月7日
午前 4:00	4:00 FIDA GOLD CUP 2023	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	4:00 (終)美body♡アクアビクス女子 #3	4:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #2	4:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	4:00 美body♡アクアビクス女子 #2	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #4
午前 5:00	5:00 ヨガにハマる #33 5:30 ヨガにハマる #34	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	5:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	5:00 癒されたい美女たち2 #5	5:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #1	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
午前 6:00	6:00 ヨガにハマる #35 6:30 ヨガにハマる #36	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	6:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	6:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	6:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	6:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	6:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #5
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2	7:00 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #4	7:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1	7:00 ダンスビュウTV #163	7:00 (終)USA ジャパン チアリーディング＆ダンス学生選手権大会／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 ウエスト #7	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2	7:00 メ～テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #1
午前 8:00	8:00 STU48のSTUでぃダンス #2 8:30 STU48のSTUでぃダンス #3	8:00 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5	8:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2		8:00 (新)CDE Cheerleading Championship 2023 #1	8:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #5 8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン10 #6	8:00 メ～テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 #2
午前 9:00	9:00 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	9:00 ヨガにハマる #33 9:30 ヨガにハマる #34	9:00 スーパーキッズ2023 九州予選2回戦	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	9:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	9:00 癒されたい美女たち2 #5	9:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #1
午前 10:00	10:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	10:00 ヨガにハマる #35 10:30 ヨガにハマる #36		10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	10:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	10:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	10:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #2
午前 11:00	11:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	11:00 THE RAMPinGOOD #5 11:30 THE RAMPinGOOD #6	11:00 マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #1	11:00 STU48のSTUでぃダンス #2 11:30 STU48のSTUでぃダンス #3	11:00 スーパーキッズ2023 中部予選5回戦	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1050 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4	11:00 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 #2
午後 0:00	0:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	0:00 鞘師里保のONE STEP #1 0:30 鞘師里保のONE STEP #2	0:30 ヨガにハマる #32	0:00 THE RAMPinGOOD #5 0:30 THE RAMPinGOOD #6		0:00 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	0:00 (新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #1
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023 九州予選2回戦	1:00 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	1:00 ヨガにハマる #33 1:30 ヨガにハマる #34	1:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #1	1:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1 1:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	1:00 癒されたい美女たち2 #5
午後 2:00			2:00 ヨガにハマる #35 2:30 ヨガにハマる #36	2:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #2	2:00 降幡愛のA面／B面 #2 2:30 降幡愛のA面／B面 #3	2:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	2:00 (終)癒されたい美女たち2 #6
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2023 第三回予選大会	3:00 スーパーキッズ2023 中部予選5回戦	3:00 (終)USA ジャパン チアリーディング＆ダンス学生選手権大会／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 ウエスト #7	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 #5	3:00 スーパーキッズ2023 信州予選	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 中部早期予選～開幕戦～
午後 4:00	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 イースト #2		4:00 (新)CDE Cheerleading Championship 2023 #1	4:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	4:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6		
午後 5:00	5:00 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 #3	5:00 カリスマ go to SKOOL！ #71	5:00 STU48のSTUでぃダンス #2 5:30 STU48のSTUでぃダンス #3	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	5:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	5:00 メ～テレ60周年 第7回高校生ダンスバトル選手権 完全版 #1	5:00 AKB48踊る女子旅 #2
午後 6:00	6:00 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 #4	6:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	6:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 6:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4	6:00 ヨガから始まる美女の休日 #2		6:00 STU48のSTUでぃダンス #2 6:30 STU48のSTUでぃダンス #3
午後 7:00	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 #5	7:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	7:00 ダンスビュウTV #163	7:00 ヨガにハマる #35 7:30 SHOW CHAMPION #448	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4 7:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	7:00 FIDA GOLD CUP 2023 7:30 SHOW CHAMPION #457	7:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2
午後 8:00	8:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #1	8:00 部分痩せバレエ 第2章 8:20 SHOW CHAMPION #458		8:45 SHOW CHAMPION #454	8:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #3	8:45 SHOW CHAMPION #452	8:00 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 8:20 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #146
午後 9:00	9:00 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 9:40	9:45 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #149	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #7 9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1050		9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #148		9:35 SHOW CHAMPION #458
午後 10:00	SHOW CHAMPION #455		10:00 ゴーゴーダンサーズ！ #4	10:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5 10:30 (終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6	10:00 ヨガにハマる #35 10:30 ヨガにハマる #36	10:00 ゴーゴーダンサーズ！ #5	
午後 11:00	11:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #147	11:00 ヨガにハマる #35 11:30 ヨガにハマる #36	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	11:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #5 11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン10 #6	11:00 ヨガにハマる #37 11:30 ヨガにハマる #38	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	11:00 癒されたい美女たち #4
深夜 0:00	0:00 癒されたい美女たち #2	0:00 快汗！セクシーRunトレ3 #1	0:00 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	0:00 癒されたい美女たち #3	0:00 快汗！セクシーRunトレ3 #2	0:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #4
深夜 1:00	1:00 (終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	1:00 ENJOY！チア☆エクサ #1	1:00 癒されたい美女たち2 #2	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	1:00 ENJOY！チア☆エクサ #2	1:00 癒されたい美女たち2 #3	1:00 快汗！セクシーRunトレ #4
深夜 2:00	2:00 快汗！セクシーRunトレ #2	2:00 筋トレフィットガール♡ #1	2:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1 2:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	2:00 快汗！セクシーRunトレ #3	2:00 筋トレフィットガール♡ #2	2:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3 2:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	3:00 美body♡アクアビクス女子 #2	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #1	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	3:00 美body♡アクアビクス女子 #1	3:00 (終)レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #3	3:00 ヨガにハマる #13 3:30 ヨガにハマる #14

【ダンスチャンネル1月第2週】

	月 1月8日	火 1月9日	水 1月10日	木 1月11日	金 1月12日	土 1月13日	日 1月14日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる　#37 4:30 ヨガにハマる　#38	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#6	4:00 快汗！セクシーRunトレ2　#1	4:00 （終）癒されたい美女たち　#6	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#8	4:00 快汗！セクシーRunトレ2　#3	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#5
午前 5:00	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3	5:00 ヨガから始まる美女の休日　#3	5:00 快汗！セクシーRunトレ2　#3	5:00 癒されたい美女たち　#1	5:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#3	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	5:00 ヨガにハマる　#5 5:30 ヨガにハマる　#6
午前 6:00	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4	6:00 ヨガから始まる美女の休日　#4	6:00 快汗！セクシーRunトレ2　#4	6:00 癒されたい美女たち　#2	6:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#4	6:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#10	6:00 ヨガにハマる　#7 6:30 ヨガにハマる　#8
午前 7:00	7:00 AKB48踊る女子旅2　#1 7:30 AKB48踊る女子旅2　#2	7:00 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer　#6	7:00 ヨガから始まる美女の休日　#3	7:00 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～	7:00 （新）CDE　Cheerleading Championship 2023 #1	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3	7:00 ダンスビュウTV　#163
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン10　#5 8:30 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6	8:00 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer　#7	8:00 ヨガから始まる美女の休日　#4	8:30 インフォメーション	8:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #2	8:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 8:30 STU48のSTUでぃダンス　#4	
午前 9:00	9:00 ヨガにハマる　#1 9:30 ヨガにハマる　#2	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3	9:00 スーパーキッズ2023　信州予選	9:00 快汗！セクシーRunトレ2　#3	9:00 癒されたい美女たち　#1	9:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#3	9:00 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	10:00 ヨガにハマる　#3 10:30 ヨガにハマる　#4	10:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4		10:00 快汗！セクシーRunトレ2　#4	10:00 癒されたい美女たち　#2	10:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#4	10:30 インフォメーション
午前 11:00	11:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 11:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	11:00 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会　YAMASHOver.#2 11:30 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会　YAMASHOver.#3	11:00 ダンスビュウTV　#163	11:00 ハロプロダンス学園シーズン10　#5 11:30 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6	11:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023　関東早期予選	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1051 11:30 インフォメーション	11:00 （新）ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#1
午後 0:00	0:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#4	0:00 ハロプロダンス学園シーズン10　#5 0:30 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6		0:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#2 0:30 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3		0:00 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#2	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#2
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023　信州予選	1:00 ヨガにハマる　#1 1:30 ヨガにハマる　#2	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3	1:00 USA オールスター ナショナルズ 2022　#3	1:00 AKB48踊る女子旅2　#2 1:30 AKB48踊る女子旅2　#3	1:00 癒されたい美女たち　#1	1:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#3
午後 2:00		2:00 ヨガにハマる　#3 2:30 ヨガにハマる　#4	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4	2:00 （新）ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#1	2:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 2:30 （終）PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6	2:00 癒されたい美女たち　#2	2:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#4
午後 3:00	3:00 ストリートダンス ベーシック POPPING編	3:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2023　関東予選	3:00 （新）CDE　Cheerleading Championship 2023 #1	3:00 ヨガから始まる美女の休日　#3	3:00 快汗！セクシーRunトレ2　#3	3:00 スーパーキッズ2023　茨城予選	3:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2023　関西予選
午後 4:00	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 イースト　#6		4:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #2	4:00 ヨガから始まる美女の休日　#4	4:00 快汗！セクシーRunトレ2　#4		
午後 5:00	5:00 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　#7	5:00 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～　#72	5:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3 5:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4	5:00 ヨガから始まる美女の休日　#5	5:00 快汗！セクシーRunトレ2　#5	5:00 メ～テレ60周年　第7回高校生ダンスバトル選手権　完全版　#2	5:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 5:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2
午後 6:00	6:00 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　#8	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 6:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	6:00 ハロプロダンス学園シーズン10　#5 6:30 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6	6:00 （終）ヨガから始まる美女の休日　#6	6:00 （終）快汗！セクシーRunトレ2　#6		6:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 6:30 STU48のSTUでぃダンス　#4
午後 7:00	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　#9	7:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#9	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 ヨガにハマる　#36 7:30 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#146	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#6 7:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023　#4		7:00 癒されたい美女たち　#2
午後 8:00	8:00 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#7 8:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#8	8:00 THE RAMPinGOOD　#6 8:25 SHOW CHAMPION　#450	8:00 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#2	8:45 SHOW CHAMPION　#453	8:30 神戸蘭子バレエ　第1章 8:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#149	8:00 SHOW CHAMPION　#451 9:05 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#147	8:00 ヨガにハマる　#37 8:30 SHOW CHAMPION　#452
午後 9:00	9:00 愛されボディを作る しあわせバレエ・ダイエット　第1章 9:45	9:45	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1050 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#8				9:45
午後 10:00	SHOW CHAMPION　#454	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 ENJOY！チア☆エクサ2　#1	10:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1 10:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2	10:00 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	10:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#2	SHOW CHAMPION　#456
午後 11:00	11:00 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#148	11:00 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	11:00 （終）ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6	11:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 11:30 STU48のSTUでぃダンス　#4	11:00 （新）美女と一緒に極上ストレッチ　#1	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#5
深夜 0:00	0:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3	0:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～　#5	0:00 （終）美body♡アクアビクス女子　#3	0:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4	0:00 （終）真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#6	0:00 美body♡アクアビクス女子　#1	0:00 快汗！セクシーRunトレ3　#5
深夜 1:00	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	1:00 （終）ゴーゴーダンサーズ！　#6	1:00 ヨガにハマる　#15 1:30 ヨガにハマる　#16	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4	1:00 ゴーゴーダンサーズ！　#1	1:00 ヨガにハマる　#37 1:30 ヨガにハマる　#38	1:00 （終）癒されたい美女たち2　#6
深夜 2:00	2:00 癒されたい美女たち2　#4	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1	2:00 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	2:00 癒されたい美女たち2　#5	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2	2:00 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～　#3	2:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#9
深夜 3:00	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#5	3:00 （終）快汗！セクシーRunトレ2　#6	3:00 癒されたい美女たち　#5	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#7	3:00 快汗！セクシーRunトレ2　#2	3:00 癒されたい美女たち　#1	3:00 （新）美女と一緒に極上ストレッチ　#1

【ダンスチャンネル1月第3週】

	月 1月15日	火 1月16日	水 1月17日	木 1月18日	金 1月19日	土 1月20日	日 1月21日
午前 4:00	4:00 (終)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　#3	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#3	4:00 美body♡アクアビクス女子　#1	4:00 レゲトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～　#2	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	4:00 (終)美body♡アクアビクス女子　#3	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#6
午前 5:00	5:00 ヨガから始まる美女の休日　#5	5:00 快汗！セクシーRunトレ3　#1	5:00 癒されたい美女たち　#3	5:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#5	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	5:00 ヨガにハマる　#9 5:30 ヨガにハマる　#10	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#1
午前 6:00	6:00 (終)ヨガから始まる美女の休日　#6	6:00 快汗！セクシーRunトレ3　#2	6:00 癒されたい美女たち　#4	6:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6	6:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#5	6:00 ヨガにハマる　#11 6:30 ヨガにハマる　#12	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#2
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#2 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3	7:00 2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer　#8	7:00 快汗！セクシーRunトレ3　#1	7:00 ダンスビュウTV　#164	7:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #2	7:00 THE RAMPinGOOD　#6 7:30 THE RAMPinGOOD　#7	7:00 メ～テレ60周年　第7回高校生ダンスバトル選手権　#3
午前 8:00	8:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 8:30 STU48のSTUでぃダンス　#4	8:00 (終)2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer　#9	8:00 快汗！セクシーRunトレ3　#2	8:15 しあわせバレエ・ダイエット　第2章 8:30 インフォメーション	8:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #3	8:00 (終)ハロプロダンス学園シーズン10　#6 8:30 ハロプロダンス学園　課外活動 Vol.11(後編)	8:00 (終)メ～テレ60周年　第7回高校生ダンスバトル選手権　#4
午前 9:00	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	9:00 ヨガから始まる美女の休日　#5	9:00 スーパーキッズ2023　茨城予選	9:00 癒されたい美女たち　#3	9:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#5	9:00 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	9:00 ヨガにハマる　#9 9:30 ヨガにハマる　#10
午前 10:00	10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日　#6		10:00 癒されたい美女たち　#4	10:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6	10:30 インフォメーション	10:00 ヨガにハマる　#11 10:30 ヨガにハマる　#12
午前 11:00	11:00 ヨガにハマる　#5 11:30 ヨガにハマる　#6	11:00 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver #3 11:30 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 YAMASHOver #4	11:00 マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL　#2	11:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 11:30 STU48のSTUでぃダンス　#4	11:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023　九州早期予選	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1051 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#5	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#2
午後 0:00	0:00 ヨガにハマる　#7 0:30 ヨガにハマる　#8	0:00 鞘師里保のONE STEP　#2 0:30 鞘師里保のONE STEP　#3	0:30 インフォメーション	0:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3 0:30 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4		0:00 (終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#3	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#3
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023　茨城予選	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	1:00 ヨガから始まる美女の休日　#5	1:00 (新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#1	1:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 1:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3	1:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#5	1:00 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
午後 2:00		2:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日　#6	2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#2	2:00 降幡愛のA面／B面　#3 2:30 降幡愛のA面／B面　#4	2:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6	2:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#11
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2023　第四回予選大会	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023　関西早期予選	3:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #2	3:00 快汗！セクシーRunトレ3　#1	3:00 癒されたい美女たち　#3	3:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2023　九州予選	3:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2023　中部予選
午後 4:00	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 イースト　#10		4:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #3	4:00 快汗！セクシーRunトレ3　#2	4:00 癒されたい美女たち　#4		
午後 5:00	5:00 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　#11	5:00 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～　#73	5:00 STU48のSTUでぃダンス　#3 5:30 STU48のSTUでぃダンス　#4	5:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	5:00 癒されたい美女たち　#5	5:00 メ～テレ60周年　第7回高校生ダンスバトル選手権　完全版　#3	5:00 (終)AKB48踊る女子旅　#3
午後 6:00	6:00 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　#12	6:00 ヨガにハマる　#4 6:30 ヨガにハマる　#5	6:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#2 6:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3	6:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4	6:00 (終)癒されたい美女たち　#6	6:50 B-boy列伝 ～Kaku～	6:00 THE RAMPinGOOD　#6 6:30 THE RAMPinGOOD　#7
午後 7:00	7:00 (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 2022 イースト　#13	7:00 ヨガにハマる　#6 7:30 ヨガにハマる　#7	7:00 ダンスビュウTV　#164	7:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 7:40 SHOW CHAMPION　#450	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#7 7:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023　#5	7:20 SHOW CHAMPION　#458	7:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6
午後 8:00	8:00 ヨガにハマる　#9 8:30 ヨガにハマる　#10	8:00 ヨガにハマる　#8 8:30 SHOW CHAMPION　#459	8:15 部分痩せバレエ　第2章 8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#9		8:30 しあわせバレエ・ダイエット　第2章 8:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#145	8:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#146	8:00 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 8:45 SHOW CHAMPION　#451
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる　#11 9:30 SHOW CHAMPION　#457		9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#10 9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1051	9:00 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#148			
午後 10:00	10:45	9:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#150	10:00 ゴーゴーダンサーズ！　#2	10:00 THE RAMPinGOOD　#6 10:30 THE RAMPinGOOD　#7	10:00 ヨガにハマる　#37 10:30 ヨガにハマる　#38	10:00 ゴーゴーダンサーズ！　#3	10:00 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#147
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　#149	11:00 ヨガにハマる　#37 11:30 ヨガにハマる　#38	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#10	11:00 (終)ハロプロダンス学園シーズン10　#6 11:30 ハロプロダンス学園　課外活動 Vol.11(前編)	11:00 ヨガにハマる　#39 11:30 ヨガにハマる　#40	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#11	11:00 癒されたい美女たち　#5
深夜 0:00	0:00 癒されたい美女たち　#3	0:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3　#6	0:00 ヨガから始まる美女の休日　#2	0:00 癒されたい美女たち　#4	0:00 快汗！セクシーRunトレ3　#1	0:00 ヨガから始まる美女の休日　#3	0:00 (新)美女と一緒に極上ストレッチ　#1
深夜 1:00	1:00 (新)美女と一緒に極上ストレッチ　#1	1:00 ENJOY！チア☆エクサ　#3	1:00 癒されたい美女たち2　#1	1:00 (新)美女と一緒に極上ストレッチ　#1	1:00 ENJOY！チア☆エクサ　#4	1:00 癒されたい美女たち2　#2	1:00 快汗！セクシーRunトレ　#7
深夜 2:00	2:00 快汗！セクシーRunトレ　#5	2:00 筋トレフィットガール♡　#3	2:00 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#6 2:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#7	2:00 快汗！セクシーRunトレ　#6	2:00 筋トレフィットガール♡　#4	2:00 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#8 2:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#9	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#6
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#2	3:00 (終)美body♡アクアビクス女子　#3	3:00 レゲトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～　#1	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#4	3:00 美body♡アクアビクス女子　#2	3:00 (終)レゲトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～　#3	3:00 ヨガにハマる　#17 3:30 ヨガにハマる　#18

【ダンスチャンネル1月第4週】

	月 1月22日	火 1月23日	水 1月24日	木 1月25日	金 1月26日	土 1月27日	日 1月28日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる　#39 4:30 ヨガにハマる　#40	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#1	4:00 快汗！セクシーRunトレ2　#5	4:00 癒されたい美女たち　#1	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#3	4:00 快汗！セクシーRunトレ2　#1	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#7
午前 5:00	5:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	5:00 癒されたい美女たち　#5	5:00 ENJOY！チア☆エクサ　#1	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	5:00 ヨガにハマる　#13 5:30 ヨガにハマる　#14	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#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	6:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4	6:00 （終）癒されたい美女たち　#6	6:00 ENJOY！チア☆エクサ　#2	6:30 （終）ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#12	6:00 ヨガにハマる　#15 6:30 ヨガにハマる　#16	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#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 AKB48踊る女子旅2　#2 7:30 AKB48踊る女子旅2　#3	7:00 CDE Cheerleading Championship 2021　前編	7:00 癒されたい美女たち　#5	7:00 （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～	7:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #3	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4	7:00 ダンスビュウTV　#164
午前 8:00	8:00 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6 8:30 ハロプロダンス学園シーズン9　#1	8:00 CDE Cheerleading Championship 2021　後編	8:00 （終）癒されたい美女たち　#6	8:30 インフォメーション	8:00 （終）CDE　Cheerleading Championship 2023 #4	8:00 STU48のSTUでぃダンス　#4 8:30 STU48のSTUでぃダンス　#5	8:15 インフォメーション 8:45 部分痩せバレエ　第2章
午前 9:00	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1	9:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	9:00 【アンコール放送】チャレンジカップ 2023　北海道函館予選	9:00 ENJOY！チア☆エクサ　#1	9:00 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	9:00 ヨガにハマる　#13 9:30 ヨガにハマる　#14	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3
午前 10:00	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2	10:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4		10:00 ENJOY！チア☆エクサ　#2		10:00 ヨガにハマる　#15 10:30 ヨガにハマる　#16	10:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4
午前 11:00	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#1	11:00 THE RAMPinGOOD　#6 11:30 THE RAMPinGOOD　#7	11:00 ダンスビュウTV　#164	11:00 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6 11:30 ハロプロダンス学園シーズン9　#4	11:00 【アンコール放送】チャレンジカップ 2023　沖縄予選	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1052 11:30 インフォメーション	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#3
午後 0:00	0:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#2	0:00 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6 0:30 ハロプロダンス学園シーズン9　#2	0:15 神戸蘭子バレエ　第1章 0:30 B-boy列伝 ～Kaku～	0:00 THE RAMPinGOOD　#6 0:30 THE RAMPinGOOD　#7		0:00 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#1	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#4
午後 1:00	1:00 【アンコール放送】スーパーキッズ 2023　関西予選	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#2	1:00 AKB48踊る女子旅2　#3 1:30 AKB48踊る女子旅2　#4	1:00 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	1:00 ヨガにハマる　#13 1:30 ヨガにハマる　#14
午後 2:00		2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2	2:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4	2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023　#3	2:00 （終）PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6 2:30 STU48のSTUでぃダンス　#1	2:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#2	2:00 ヨガにハマる　#15 2:30 ヨガにハマる　#16
午後 3:00	3:00 ストリートダンス ベーシック　JAZZ編	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ 2023　中部予選	3:00 CDE　Cheerleading Championship 2023 #3	3:00 癒されたい美女たち　#5	3:00 ENJOY！チア☆エクサ　#1	3:00 スーパーキッズ2023　関西予選6回戦	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ 2023　関西予選2回戦
午後 4:00	4:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#1		4:00 （終）CDE　Cheerleading Championship 2023 #4	4:00 （終）癒されたい美女たち　#6	4:00 ENJOY！チア☆エクサ　#2		
午後 5:00	5:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#2	5:00 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～　#74	5:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4 5:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5	5:00 癒されたい美女たち2　#1	5:00 ENJOY！チア☆エクサ　#3	5:00 メ～テレ60周年　第7回高校生ダンスバトル選手権　完全版　#4	5:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2 5:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3
午後 6:00	6:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#3	6:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#1	6:00 （終）ハロプロダンス学園シーズン10　#6 6:30 ハロプロダンス学園シーズン9　#3	6:00 癒されたい美女たち2　#2	6:00 ENJOY！チア☆エクサ　#4	6:45 ストリートダンス ベーシック LOCKING編　LEVEL1&2&3	6:00 STU48のSTUでぃダンス　#4 6:30 STU48のSTUでぃダンス　#5
午後 7:00	7:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#4	7:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#2	7:00 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#3	7:00 神戸蘭子バレエ　第1章 7:20 SHOW CHAMPION　#458	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#8 7:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023　#6 8:30 部分痩せバレエ　第2章	7:30 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#145	7:00 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3 7:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#4
午後 8:00	8:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#3	8:00 ヨガにハマる　#35 8:30 SHOW CHAMPION　#452	8:00 第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#1	8:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#149	8:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#150	8:45 SHOW CHAMPION　#453	8:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 8:45 SHOW CHAMPION　#457
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる　#33 9:30 SHOW CHAMPION　#459		9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1051 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#11				
午後 10:00	10:45 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#150	9:45 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 ENJOY！チア☆エクサ2　#3	10:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 10:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3	10:00 （新）美女と一緒に極上ストレッチ　#1	10:00 ENJOY！チア☆エクサ2　#4	10:00 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#148
午後 11:00		11:00 （新）美女と一緒に極上ストレッチ　#1	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2	11:00 STU48のSTUでぃダンス　#4 11:30 STU48のSTUでぃダンス　#5	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ　#2	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3	11:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#2
深夜 0:00	0:00 （終）サーフフィットで爽快エクサ！　#6	0:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～　#1	0:00 美body♡アクアビクス女子　#1	0:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#1	0:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～　#2	0:00 美body♡アクアビクス女子　#2	0:00 快汗！セクシーRunトレ3　#4
深夜 1:00	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#2	1:00 ゴーゴーダンサーズ！　#4	1:00 ヨガにハマる　#19 1:30 ヨガにハマる　#20	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#3	1:00 ゴーゴーダンサーズ！　#5	1:00 ヨガにハマる　#39 1:30 ヨガにハマる　#40	1:00 癒されたい美女たち2　#5
深夜 2:00	2:00 癒されたい美女たち2　#3	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3	2:00 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	2:00 癒されたい美女たち2　#4	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4	2:00 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～　#5	2:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#4
深夜 3:00	3:00 （終）【自撮り美女】家トレはじめました！　#12	3:00 快汗！セクシーRunトレ2　#4	3:00 （終）癒されたい美女たち　#6	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#2	3:00 （終）快汗！セクシーRunトレ2　#6	3:00 癒されたい美女たち　#2	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ　#2

【ダンスチャンネル1月第5週】

	月 1月29日	火 1月30日	水 1月31日	木 2月1日	金 2月2日	土 2月3日	日 2月4日
午前 4:00	4:00 (新)美女と一緒に極上ストレッチ　#1	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#2	4:00 美body♡アクアビクス女子　#2				
午前 5:00	5:00 癒されたい美女たち2　#1	5:00 ENJOY！チア☆エクサ　#3	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編				
午前 6:00	6:00 癒されたい美女たち2　#2	6:00 ENJOY！チア☆エクサ　#4	6:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#5				
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3 7:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4	7:00 2021ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2021日本学生チアリーディング選手権大会　#1	7:00 ENJOY！チア☆エクサ　#3				
午前 8:00	8:00 STU48のSTUでぃダンス　#4 8:30 STU48のSTUでぃダンス　#5	8:00 2021ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2021日本学生チアリーディング選手権大会　#2	8:00 ENJOY！チア☆エクサ　#4				
午前 9:00	9:00 快汗！セクシーRunトレ3　#5	9:00 癒されたい美女たち2　#1	9:00 スーパーキッズ2023　関西予選6回戦				
午前 10:00	10:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3　#6	10:00 癒されたい美女たち2　#2					
午前 11:00	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3	11:00 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会　YAMASHOver #4 11:30 THE RAMPAGE　RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会　YAMASHOver #5	11:00 (終)マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL　#3				
午後 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4	0:00 鞘師里保のONE STEP　#3 0:30 鞘師里保のONE STEP　#4	0:30 インフォメーション				
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023　関西予選6回戦	1:00 快汗！セクシーRunトレ3　#5	1:00 癒されたい美女たち2　#1				
午後 2:00		2:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3　#6	2:00 癒されたい美女たち2　#2				
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2023　決勝大会　Vol.1	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023　関東予選	3:00 (終)CDE　Cheerleading Championship 2023 #4				
午後 4:00	4:00 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#5		4:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1				
午後 5:00	5:00 (終)2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#6	5:00 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～　#75	5:00 STU48のSTUでぃダンス　#4 5:30 STU48のSTUでぃダンス　#5				
午後 6:00	6:00 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	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3	6:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3 6:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4				
午後 7:00	7:00 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　#2	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4	7:00 第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#2				
午後 8:00	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5	8:00 ヨガにハマる　#36 8:30 SHOW CHAMPION　#454	8:00 (終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#3				
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる　#34 9:30 ショー！K-POPの中心　ダンスチャンネルセレクション　#145	9:40 SHOW CHAMPION　#455	9:00 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン4　#12 9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1052				
午後 10:00	10:45		10:00 (終)ゴーゴーダンサーズ！　#6				
午後 11:00	SHOW CHAMPION　#456	11:00 ヨガにハマる　#39 11:30 ヨガにハマる　#40	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！　#5				
深夜 0:00	0:00 癒されたい美女たち　#4	0:00 快汗！セクシーRunトレ3　#5	0:00 ヨガから始まる美女の休日　#4				
深夜 1:00	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ　#2	1:00 ENJOY！チア☆エクサ　#5	1:00 (終)癒されたい美女たち2　#6				
深夜 2:00	2:00 快汗！セクシーRunトレ　#8	2:00 筋トレフィットガール♡　#5	2:00 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#10 2:30 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#11				
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#1	3:00 美body♡アクアビクス女子　#1	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#2				