

【ダンスチャンネル3月第1週】

	月 2月26日	火 2月27日	水 2月28日	木 2月29日	金 3月1日	土 3月2日	日 3月3日
午前 4:00	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	4:00 (終)ゴーゴーダンス #6	4:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	4:00 癒されたい美女たち2 #1 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	4:00 癒されたい美女たち2 #2	4:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #12
午前 5:00	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	5:00 快汗!セクシーRunトレ3 #1	5:00 ヨガにハマる #33	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 癒されたい美女たち2 #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3 #3
午前 6:00	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	6:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	6:00 ヨガにハマる #34	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 癒されたい美女たち2 #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3 #4
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #5	7:00 快汗!セクシーRunトレ3 #1	7:00 JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編	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 2021 イースト #8	7:00 THE RAMPinGOOD #9	ダンスビューTV #166
午前 8:00	8:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6	8:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #6	8:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	8:00 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 イースト #9	8:00 降幡愛のA面/B面 #1	8:00 降幡愛のA面/B面 #2	
午前 9:00	9:00 癒されたい美女たち2 #1	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	9:00 スーパーキッズ2023 関西予選7回戦	9:00 ヨガにハマる #33	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	9:00 癒されたい美女たち2 #1	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5
午前 10:00	10:00 癒されたい美女たち2 #2	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	10:00 スーパーキッズ2023 関西予選7回戦	10:00 ヨガにハマる #34	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	10:00 癒されたい美女たち2 #2	10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6
午前 11:00	11:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	11:00 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	11:00 ダンスビューTV #166	11:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6	11:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 中部予選4回戦	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1054	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8
午後 0:00	0:00 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	0:00 インフォメーション	0:00 (終)PIXMIのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6	0:00 第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	0:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9
午後 1:00	1:00 癒されたい美女たち2 #1	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #7	1:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	1:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	1:00 癒されたい美女たち2 #1
午後 2:00	2:00 癒されたい美女たち2 #2	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8	2:00 (終)降幡愛のA面/B面 #6	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	2:00 癒されたい美女たち2 #2
午後 3:00	3:00 (終)高校ストリートダンス選手権2023 決勝大会 Vol.3	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 北海道予選	3:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #4	3:00 快汗!セクシーRunトレ3 #1	3:00 ヨガにハマる #33	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 北信越予選	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 沖縄予選
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 ウェスト #2	4:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #5	4:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	4:00 ヨガにハマる #34	4:00 ヨガにハマる #35	4:00 ヨガにハマる #36	4:00 癒されたい美女たち2 #2
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 ウェスト #3	5:00 FIDA GOLD CUP 2023	5:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6	5:00 快汗!セクシーRunトレ3 #3	5:00 ヨガにハマる #1	5:00 (新)高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会	5:00 降幡愛のA面/B面 #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 ウェスト #4	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	6:00 快汗!セクシーRunトレ3 #4	6:00 ヨガにハマる #2	6:00 第3回 全日本ブレイキン選手権	6:00 降幡愛のA面/B面 #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 ウェスト #5	7:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6	7:00 ヨガにハマる #3	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #2	7:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 LEVEL1&2	7:00 THE RAMPinGOOD #8
午後 8:00	8:00 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	8:00 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #3	8:00 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	8:00 SHOW CHAMPION #461	8:00 USA ザ ピーク 2023 #1	8:00 SHOW CHAMPION #457	8:25 THE RAMPinGOOD #9
午後 9:00	9:00 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #6	9:00 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3 #6	9:00 SHOW CHAMPION #459	9:00 神戸蘭子パレエ 第1章	9:00 SHOW CHAMPION #455	9:40 SHOW CHAMPION #453
午後 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 #151	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	10:00 真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #5	10:00 THE RAMPinGOOD #9	10:00 ヨガにハマる #43	10:00 (終)真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #6	10:00 SHOW CHAMPION #458
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #460	11:00 ヨガにハマる #43	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	11:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #1	11:00 ヨガにハマる #44	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3
深夜 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	0:00 (終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	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シーズン4 #2	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #1	0:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	0:00 快汗!セクシーRunトレ2 #1
深夜 1:00	1:00 快汗!セクシーRunトレ2 #5	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	1:00 癒されたい美女たち #3	1:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	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~ #3	1:00 癒されたい美女たち #4	1:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4
深夜 2:00	2:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #2	2:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	2:00 美body♡アクアピクス女子 #2	2:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #3	2:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	2:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	2:00 (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
深夜 3:00	3:00 ゴーゴーダンス #5	3:00 癒されたい美女たち2 #5	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	3:00 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	3:00 癒されたい美女たち2 #1	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	3:00 ヨガにハマる #29
							3:30 ヨガにハマる #30

【ダンスチャンネル3月第2週】

	火 3月4日	水 3月5日	木 3月6日	金 3月7日	土 3月8日	日 3月9日	日 3月10日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #45	4:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #3	4:00 (終)癒されたい美女たち #6	4:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #5	4:00 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 #1
	4:30 ヨガにハマる #46						
午前 5:00	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	5:00 ヨガにハマる #5	5:00 快汗!セクシーRunトレ3 #5	5:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	5:00 癒されたい美女たち2 #3	5:00 サーフフィットで爽快エクサ! #3
	5:45		5:30 ヨガにハマる #6				
午前 6:00	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	6:00 ヨガにハマる #7	6:00 (終)快汗!セクシーRunトレ3 #6	6:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	6:00 癒されたい美女たち2 #4	6:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4
	6:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #5		6:30 ヨガにハマる #8				
午前 7:00	7:00 (終)AKB48踊る女子旅2 #5	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #7	7:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	7:00 ダンスビューTV #167	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 2021 イースト #10	7:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	7:00 STU48のSTUでいダンス #1
	7:30 鞘師里保のONE STEP #1						
午前 8:00	8:00 THE RAMPinGOOD #1	8:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #8	8:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	8:15 しあわせバレエダイエット 第2章	8:00 (新)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #1	8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #5	8:00 スーパーキッズ2022 FINAL#2
	8:30 THE RAMPinGOOD #2			8:30 ヨガにハマる #5		8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン9 #6	
午前 9:00	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	9:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023九州予選2回戦	9:00 ヨガにハマる #6	9:00 快汗!セクシーRunトレ3 #5	9:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	9:00 癒されたい美女たち2 #3
		9:45		9:30 ヨガにハマる #7			
午前 10:00	10:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4	10:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	10:00 インフォメーション	10:00 ヨガにハマる #8	10:00 (終)快汗!セクシーRunトレ3 #6	10:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	10:00 癒されたい美女たち2 #4
		10:30		10:30 ヨガにハマる #9			
午前 11:00	11:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	11:00 THE RAMPinGOOD #9	11:00 スーパーキッズ2022 FINAL#1	11:00 降幡愛のA面/B面 #1	11:00 【アンコール放送】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 #1055	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9
		11:30		11:30 降幡愛のA面/B面 #2		11:30 インフォメーション	
午後 0:00	0:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	0:00 THE RAMPinGOOD #9	0:00 THE RAMPinGOOD #10	0:00 (終)第39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 #10
午後 1:00	1:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2023 北陸予選	1:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #3	1:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8	1:00 鞘師里保のONE STEP #1	1:00 快汗!セクシーRunトレ3 #5	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #1
		1:45		1:30 鞘師里保のONE STEP #2			
午後 2:00	2:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4	2:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	2:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4	2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9	2:00 STU48のSTUでいダンス #3	2:00 (終)快汗!セクシーRunトレ3 #6	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #2
		2:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #4		2:30 STU48のSTUでいダンス #4			
午後 3:00	3:00 (新)高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 北陸予選	3:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #6	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	3:00 ヨガにハマる #5	3:00 スーパーキッズ2023 関西最終予選	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 信州予選
		4:00	4:00 (新)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #1	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	3:30 ヨガにハマる #6		
午後 4:00	4:00 (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 ウェスト #6			4:30 ヨガにハマる #7	4:00 ヨガにハマる #8		
午後 5:00	5:00 CDE Cheerleading Championship 2022 #1	5:00 (新)第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	5:00 THE RAMPinGOOD #1	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 ヨガにハマる #9	5:00 (新)B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	5:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5
		5:30	5:30 THE RAMPinGOOD #2		5:30 ヨガにハマる #10	5:30 B-boy列伝 ~Kaku~	5:30 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6
午後 6:00	6:00 CDE Cheerleading Championship 2022 #2	6:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	6:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 ヨガにハマる #11	6:00 (新)第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	6:00 AKB48踊る女子旅2 #1
		6:30	6:30 PIXMIIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1		6:30 ヨガにハマる #12		6:30 AKB48踊る女子旅2 #2
午後 7:00	7:00 CDE Cheerleading Championship 2022 #3	7:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	7:00 ダンスビューTV #167	7:00 ヨガにハマる #41	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #3	7:00 ストリートダンス ベーシック POPPING編 LEVEL3&4	7:00 快汗!セクシーRunトレ2 #1
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 #39	8:15 神戸蘭子バレエ 第1章	8:00 SHOW CHAMPION #454	8:00 USA ザ ピーク 2023 #2	8:00 SHOW CHAMPION #460	8:00 ヨガにハマる #41
		8:30	8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	8:30 部分痩せバレエ 第2章	8:30		8:30
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #37	9:00 SHOW CHAMPION #462	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1054	9:00 SHOW CHAMPION #458	9:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #150	9:00 SHOW CHAMPION #462	9:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153
		9:45	9:45 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8				9:45
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #461	10:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153	10:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #5	10:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	10:00 SHOW CHAMPION #456
	10:45			10:30 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6			
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 #149	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	11:00 快汗!セクシーRunトレ2 #2	11:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #3	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	11:00 快汗!セクシーRunトレ2 #3	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
				11:30 ハロプロダンス学園シーズン9 #4			
深夜 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	0:00 ヨガにハマる #31	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	0:00 ヨガにハマる #45	0:00 ヨガにハマる #46	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〜 #5	0:00 癒されたい美女たち2 #5
		0:30					
深夜 1:00	1:00 癒されたい美女たち2 #3	1:00 快汗!セクシーRunトレ3 #3	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	1:00 癒されたい美女たち2 #4	1:00 快汗!セクシーRunトレ3 #4	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #1
深夜 2:00	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	2:00 真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	2:00 ヨガにハマる #45	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	2:00 真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #2	2:00 ヨガにハマる #33	2:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5
		2:30	2:30 ヨガにハマる #46			2:30 ヨガにハマる #34	
深夜 3:00	3:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #2	3:00 癒されたい美女たち #5	3:00 サーフフィットで爽快エクサ! #3	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #4	3:00 癒されたい美女たち #1	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5

【ダンスチャンネル3月第3週】

	月 3月11日	火 3月12日	水 3月13日	木 3月14日	金 3月15日	土 3月16日	日 3月17日
午前 4:00	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	4:00 美bodyのアクアピクス女子 #2	4:00 快汗！セクシーRunトレ #4	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	4:00 美bodyのアクアピクス女子 #1	4:00 快汗！セクシーRunトレ #6	4:00 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 #2
午前 5:00	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	5:00 ヨガにハマる #13 5:30 ヨガにハマる #14	5:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	5:00 ヨガから始まる美女の休日 #3	5:00 癒されたい美女たち2 #5	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5	5:00 ENJOY！チア☆エクサ #1
午前 6:00	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	6:00 ヨガにハマる #15 6:30 ヨガにハマる #16	6:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	6:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	6:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	6:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	6:00 ENJOY！チア☆エクサ #2
午前 7:00	7:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6 7:30 PIXIMIXのビクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #9	7:00 ヨガにハマる #13 7:30 ヨガにハマる #14	7:00 (新)第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	7:00 (新)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #1	7:00 THE RAMPinGOOD #10 7:30 THE RAMPinGOOD #11	7:00 ダンスビュウTV #167
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(前編) 8:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(後編)	8:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #10	8:00 ヨガにハマる #15 8:30 ヨガにハマる #16	8:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	8:00 2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #2	8:00 降幡愛のA面/B面 #2 8:30 降幡愛のA面/B面 #3	8:15 神戸蘭子バレエ 第1章 8:30 インフォメーション
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 美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	9:00 スーパーキッズ2023 関西最終予選	9:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1 10:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	9:00 ヨガから始まる美女の休日 #3 10:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	9:00 癒されたい美女たち2 #5 10:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5 10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
午前 10:00	10:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	10:00 スーパーキッズ2023 関西最終予選	10:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	10:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	10:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
午前 11:00	11:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #5	11:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1 11:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2	11:00 ダンスビュウTV #167	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 関西予選6回戦	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1055 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10
午後 0:00	0:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	0:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #1 0:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2	0:15 部分覆せバレエ 第2章 0:30 インフォメーション	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1 0:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	0:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 関西予選6回戦	0:00 (新)第9回 プリンシパルコンペティションTV #1	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023 関西最終予選	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 美女と一緒に極上ストレッチ #1 2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9 2:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10	1:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6 1:30 THE RAMPinGOOD #1 2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 2:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #3 2:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	1:00 癒されたい美女たち2 #5 2:00 (終)癒されたい美女たち2 #6
午後 3:00	3:00 (新)B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 3:30 インフォメーション	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 茨城予選	3:00 (新)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #1	3:00 ヨガにハマる #13 3:30 ヨガにハマる #14 4:00 ヨガにハマる #15 4:30 ヨガにハマる #16	3:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1 4:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	3:00 スーパーキッズ2023 関東最終予選	3:00 チャレンジカップ2023 FINAL 前編
午後 4:00	4:00 (終)ODE Cheerleading Championship 2022 #4	4:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 茨城予選	4:00 2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #2	4:00 ヨガにハマる #15 4:30 ヨガにハマる #16	4:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	4:00 スーパーキッズ2023 関東最終予選	4:00 チャレンジカップ2023 FINAL 前編
午後 5:00	5:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #1	5:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	5:00 降幡愛のA面/B面 #1 5:30 降幡愛のA面/B面 #2	5:00 ヨガにハマる #17 5:30 ヨガにハマる #18	5:00 快汗！セクシーRunトレ2 #3	5:00 高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会	5:00 降幡愛のA面/B面 #4 5:30 降幡愛のA面/B面 #5
午後 6:00	6:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #2	6:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #5	6:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #3 6:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #4	6:00 ヨガにハマる #19 6:30 ヨガにハマる #20	6:00 快汗！セクシーRunトレ2 #4	6:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	6:00 THE RAMPinGOOD #10 6:30 THE RAMPinGOOD #11
午後 7:00	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #3	7:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	7:00 第40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 #21 7:30 ヨガにハマる #21	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4 7:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4	7:00 ストリートダンス ベーシック JAZZ編 LEVEL1	7:00 ヨガから始まる美女の休日 #5
午後 8:00	8:00 ENJOY！チア☆エクサ #1	8:00 神戸蘭子バレエ 第1章 8:20 SHOW CHAMPION #455	8:00 (終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	8:00 SHOW CHAMPION #460	8:00 USA ザ ビーク 2023 #3 8:30 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 8:45 SHOW CHAMPION #459	8:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153 8:30 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 #459	8:00 ヨガにハマる #42 8:30 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #150
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #38 9:30 SHOW CHAMPION #462	9:00 SHOW CHAMPION #455 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	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9 9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1055	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #149 10:00 THE RAMPinGOOD #10 10:30 THE RAMPinGOOD #11	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #151 10:00 ヨガにハマる #45 10:30 ヨガにハマる #46	9:00 SHOW CHAMPION #459 10:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	9:00 SHOW CHAMPION #457
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #462	10:00 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 快汗！セクシーRunトレ3 #5	10:00 THE RAMPinGOOD #10 10:30 THE RAMPinGOOD #11	10:00 ヨガにハマる #45 10:30 ヨガにハマる #46	10:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	10:00 SHOW CHAMPION #457
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 #152	11:00 ヨガにハマる #45 11:30 ヨガにハマる #46	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	11:00 降幡愛のA面/B面 #1 11:30 降幡愛のA面/B面 #2	11:00 ヨガにハマる #47 11:30 ヨガにハマる #48	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	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 ENJOY！チア☆エクサ #5 0:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	0:00 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	0:00 癒されたい美女たち #3	0:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	0:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #6 0:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4
深夜 1:00	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	1:00 筋トレフィットガール♡ #4	1:00 ヨガにハマる #9 1:30 ヨガにハマる #10	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	1:00 筋トレフィットガール♡ #5	1:00 ヨガにハマる #11 1:30 ヨガにハマる #12	1:00 レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2
深夜 2:00	2:00 (終)レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	2:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	2:00 レグトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #5	2:00 癒されたい美女たち2 #1	2:00 美bodyのアクアピクス女子 #2
深夜 3:00	3:00 美bodyのアクアピクス女子 #1	3:00 快汗！セクシーRunトレ #3	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	3:00 (終)美bodyのアクアピクス女子 #3	3:00 快汗！セクシーRunトレ #5	3:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	3:00 ヨガにハマる #35 1:54 ヨガにハマる #36

【ダンスチャンネル3月第4週】

	月 3月18日	火 3月19日	水 3月20日	木 3月21日	金 3月22日	土 3月23日	日 3月24日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #47	サーフフィットで爽快エクサ! #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	癒されたい美女たち #1	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! #11	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
	4:30 ヨガにハマる #48						
午前 5:00	5:00 ヨガにハマる #21	快汗! セクシーRunトレ2 #3	ヨガから始まる美女の休日 #5	癒されたい美女たち #2	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
	5:30 ヨガにハマる #22						
午前 6:00	6:00 ヨガにハマる #23	快汗! セクシーRunトレ2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	癒されたい美女たち #3	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
	6:30 ヨガにハマる #24						
午前 7:00	7:00 鞘師里保のONE STEP #1	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #1	快汗! セクシーRunトレ2 #3	ダンスビューTV #168	2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #2	7:00 THE RAMPinGOOD #11	(新)第8回高校生ダンスバトル選手権 #1
	7:30 鞘師里保のONE STEP #2					7:30 (終)THE RAMPinGOOD #12	
午前 8:00	8:00 THE RAMPinGOOD #2	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #2	快汗! セクシーRunトレ2 #4	インフォメーション	(終)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #3	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2
	8:30 THE RAMPinGOOD #3					8:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)	
午前 9:00	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	9:00 ヨガにハマる #21	スーパーキッズ2023 関東最終予選	ヨガから始まる美女の休日 #5	癒されたい美女たち #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ #3
		9:30 ヨガにハマる #22					
午前 10:00	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:00 ヨガにハマる #23	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	癒されたい美女たち #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	ENJOY! チア☆エクサ #4	
		10:30 ヨガにハマる #24					
午前 11:00	11:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	11:00 THE RAMPinGOOD #10	(新)第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	11:00 降幡愛のA面/B面 #2	チャレンジカップ2023 FINAL 前編	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1056	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11
		11:30 THE RAMPinGOOD #11		11:30 降幡愛のA面/B面 #3		11:30 インフォメーション	
午後 0:00	0:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	0:00 THE RAMPinGOOD #10	第9回 プリンシパルコンペティション TV #2	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12	
	0:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9	0:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3		0:30 THE RAMPinGOOD #11			
午後 1:00	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	1:00 ヨガにハマる #21	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10	鞘師里保のONE STEP #2	癒されたい美女たち #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	
		1:30 ヨガにハマる #22					
午後 2:00	2:00 スーパーキッズ2023 関東最終予選	2:00 ヨガにハマる #23	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11	2:00 STU48のSTUでいダンス #4	癒されたい美女たち #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	
		2:30 ヨガにハマる #24		2:30 STU48のSTUでいダンス #5			
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会	3:00 2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #2	快汗! セクシーRunトレ2 #3	ヨガから始まる美女の休日 #5	(終)チャレンジカップ2023 FINAL 後編	スーパーキッズ2023 全国最終予選	
午後 4:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #4	チャレンジカップ2023 FINAL 前編	4:00 (終)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #3	快汗! セクシーRunトレ2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6		
午後 5:00	5:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #5	5:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	5:00 THE RAMPinGOOD #2	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	FIDA GOLD CUP 2023	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6
		5:30 THE RAMPinGOOD #3	5:30 PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1				5:30 PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2
午後 6:00	6:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #6	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	6:00 PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1	(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	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	6:00 THE RAMPinGOOD #11
		6:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:45 PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2				6:30 (終)THE RAMPinGOOD #12
午後 7:00	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7	7:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ダンスビューTV #168	7:00 ヨガにハマる #42	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	ストリートダンス ベーシック JAZZ編 LEVEL2&3	癒されたい美女たち #3
		7:30 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12		7:30 SHOW CHAMPION #462			
午後 8:00	8:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10	8:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1	8:15 あわせバレエ・ダイエット 第2軍	SHOW CHAMPION #462	USA ザ ピーク 2023 #4	SHOW CHAMPION #461	ヨガにハマる #43
	8:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11	8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	8:30 神戸電子バレエ 第1軍				
午後 9:00	9:00 部分痩せバレエ 第2軍	SHOW CHAMPION #463	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1055	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #149	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154
	9:20 SHOW CHAMPION #456						
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 #154	10:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #1	10:00 THE RAMPinGOOD #11	美女と一緒に極上ストレッチ #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	SHOW CHAMPION #463
		10:35	(終)THE RAMPinGOOD #12				
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #455	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	11:00 快汗! セクシーRunトレ2 #4	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	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 #2
				11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)			
深夜 0:00	0:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	0:00 ヨガにハマる #37	(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	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	0:00 ヨガにハマる #47	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2 #4
		0:30 ヨガにハマる #38			0:30 ヨガにハマる #48		
深夜 1:00	癒されたい美女たち2 #2	1:00 快汗! セクシーRunトレ3 #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	癒されたい美女たち2 #3	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	【自撮り美女】家トレはじめました! #2
深夜 2:00	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	2:00 真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #3	2:00 ヨガにハマる #47	美女と一緒に極上ストレッチ #4	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #4	2:00 ヨガにハマる #39	サーフフィットで爽快エクサ! #4
		2:30 ヨガにハマる #48	2:30 ヨガにハマる #40				
深夜 3:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #8	(終)癒されたい美女たち #6	サーフフィットで爽快エクサ! #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	癒されたい美女たち #2	美女と一緒に極上ストレッチ #1

【ダンスチャンネル3月第5週】

	月 3月25日	火 3月26日	水 3月27日	木 3月28日	金 3月29日	土 3月30日	日 3月31日
午前 4:00	4:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	4:00 美body♡アクアピクス女子 #1	4:00 快汗！セクシーRunトレ #8	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	4:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	4:00 快汗！セクシーRunトレ #10	4:00 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
午前 5:00	5:00 快汗！セクシーRunトレ2 #5	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	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！ #5	5:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3
午前 6:00	6:00 (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	6:00 癒されたい美女たち #4	6:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	6:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4
午前 7:00	7:00 PIXMIのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1	7:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #3	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	7:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	7:00 (終)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #3	7:00 STU48のSTUでいダンス #1	7:00 ダンスビューTV #168
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	8:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #4	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	8:00 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	8:00 (新)2023 Performance Cheer Grand Final #1	8:00 降幡愛のA面/B面 #3	8:15 しあわせバレエ・ダイエット 第2章
午前 9:00	9:00 ヨガにハマる #25	9:00 快汗！セクシーRunトレ2 #5	9:00 (終)チャレンジカップ2023 FINAL 後編	9:00 癒されたい美女たち #3	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5	9:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	9:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
午前 10:00	10:00 ヨガにハマる #27	10:00 (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	10:00 癒されたい美女たち #4	10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	10:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	10:00 降幡愛のA面/B面 #4	10:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2
午前 11:00	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	11:00 THE RAMPinGOOD #11	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1056	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1056	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12
午後 0:00	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	0:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	0:15 神戸麗子バレエ 第1章	0:00 THE RAMPinGOOD #11	0:00 スーパーキッズ2023 全国最終予選	0:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #10	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 2021 ウェスト #3
午後 1:00	1:00 (終)チャレンジカップ2023 FINAL 後編	1:00 ヨガにハマる #25	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #5	1:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11	1:00 THE RAMPinGOOD #1	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5	1:00 ENJOY！チア☆エクサ #5
午後 2:00	2:00 ヨガにハマる #26	2:00 ヨガにハマる #27	2:00 (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	2:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	2:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	2:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6
午後 3:00	3:00 FIDA GOLD CUP 2023	3:00 スーパーキッズ2023 全国最終予選	3:00 (終)2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #3	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	3:00 癒されたい美女たち #3	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 南関東予選3回戦	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ2023 沖縄予選2回戦
午後 4:00	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8	4:00 (新)2023 Performance Cheer Grand Final #1	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	4:00 癒されたい美女たち #4	4:00 癒されたい美女たち #4	4:00 ストリートダンス ベーシック KRUMP 編	4:00 (終)降幡愛のA面/B面 #6
午後 5:00	5:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9	5:00 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	5:00 降幡愛のA面/B面 #2	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	5:00 癒されたい美女たち #5	5:00 ストリートダンス ベーシック KRUMP 編	5:30 降幡愛のA面/B面 #5
午後 6:00	6:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	6:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(前編)	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	6:00 (終)癒されたい美女たち #6	6:00 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	6:30 AKB48踊る女子旅2 #2
午後 7:00	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #11	7:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	7:00 (新)第9回 プリンシパルコンペティションTV #1	7:00 ヨガにハマる #43	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	7:00 (新)B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	7:00 AKB48踊る女子旅2 #3
午後 8:00	8:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	8:00 しあわせバレエ・ダイエット 第2章	8:00 第9回 プリンシパルコンペティションTV #2	8:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154	8:00 USA ザ ビーク 2023 #5	8:00 SHOW CHAMPION #463	8:00 ヨガにハマる #44
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #39	9:00 SHOW CHAMPION #459	9:00 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	9:00 SHOW CHAMPION #461	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154	9:45 SHOW CHAMPION #462
午後 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 #153	10:00 SHOW CHAMPION #458	10:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1056	10:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	10:00 ヨガにハマる #47	10:00 快汗！セクシーRunトレ3 #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 #151
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #457	11:00 ヨガにハマる #41	11:00 降幡愛のA面/B面 #2	11:00 降幡愛のA面/B面 #3	11:00 ヨガにハマる #43	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	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 ENJOY！チア☆エクサ #1	0:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #8	0:00 癒されたい美女たち #4	0:00 ENJOY！チア☆エクサ #2	0:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3
深夜 1:00	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	1:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6	1:00 ヨガにハマる #17	1:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	1:00 筋トレフィットガール♡ #1	1:00 ヨガにハマる #19	1:00 レゲトンエクサ2～個性ダンスウーマン～ #2
深夜 2:00	2:00 (終)レゲトンエクサ～個性ダンスウーマン～ #3	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	2:00 癒されたい美女たち #5	2:00 レゲトンエクサ2～個性ダンスウーマン～ #1	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	2:00 ヨガにハマる #20	2:00 美body♡アクアピクス女子 #1
深夜 3:00	3:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	3:00 快汗！セクシーRunトレ #7	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	3:00 美body♡アクアピクス女子 #2	3:00 快汗！セクシーRunトレ #9	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	3:00 ヨガにハマる #47
							3:30 ヨガにハマる #48