

【ダンスチャンネル4月第1週】

	月 4月1日	火 4月2日	水 4月3日	木 4月4日	金 4月5日	土 4月6日	日 4月7日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #45	4:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4	4:00 癒されたい美女たち2 #2	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	4:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	4:00 癒されたい美女たち2 #4	4:00 (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
	4:30 ヨガにハマる #46						
午前 5:00	5:00 快汗!セクシーRunトレ3 #1	5:00 ヨガにハマる #29	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 #5	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	5:00 サーフフィットで爽快エクサ! #3	5:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #3
		5:30 ヨガにハマる #30					
午前 6:00	6:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	6:00 ヨガにハマる #31	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	6:00 (終)癒されたい美女たち #6	6:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	6:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4	6:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #4
		6:30 ヨガにハマる #32					
午前 7:00	7:00 鞘師里保のONE STEP #2	7:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #5	7:00 ヨガにハマる #29	7:00 ダンスビュウTV #169	7:00 2023 Performance Cheer Grand Final #1	7:00 (終)THE RAMPinGOOD #12	7:00 AKB48踊る女子旅2 #1
	7:30 鞘師里保のONE STEP #3		7:30 ヨガにハマる #30				
午前 8:00	8:00 THE RAMPinGOOD #3	8:00 USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #6	8:00 ヨガにハマる #31	8:00 第9回 プリンシパルコンペティション TV #1	8:00 2023 Performance Cheer Grand Final #2	8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #3	8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #4
	8:30 THE RAMPinGOOD #4		8:30 ヨガにハマる #32				
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #1	快汗!セクシーRunトレ3 #1	【アンコール放送】スーパーキッズ 2023 関東最終予選	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	9:00 癒されたい美女たち #5	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	9:00 サーフフィットで爽快エクサ! #3
午前 10:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	快汗!セクシーRunトレ3 #2		10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	10:00 (終)癒されたい美女たち #6	10:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	10:00 サーフフィットで爽快エクサ! #4
午前 11:00	11:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #1	11:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマー向上委員会 RUIver.#2	11:00 スーパーキッズ2022 FINAL #3	11:00 降幡愛のA面/B面 #3	11:00 【アンコール放送】スーパーキッズ 2023 全国最終予選	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1057	11:00 (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 2021 ウェスト #4
		11:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOの パフォーマー向上委員会 RUIver.#3		11:30 降幡愛のA面/B面 #4		11:30 インフォメーション	
午後 0:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3		0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2		0:00 第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 前編	0:00 USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 ウェスト
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7回戦	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	1:00 快汗!セクシーRunトレ3 #1	1:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12	1:00 鞘師里保のONE STEP #3	1:00 癒されたい美女たち #5	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5
		2:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	2:00 快汗!セクシーRunトレ3 #2	2:00 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 #1	2:00 STU48のSTUでいダンス #5	2:00 (終)癒されたい美女たち #6	2:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
午後 3:00	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	3:00 【アンコール放送】スーパーキッズ 2023 関西最終予選	3:00 2023 Performance Cheer Grand Final #1	3:00 ヨガにハマる #29	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	3:00 スーパーキッズ2023 FINAL #1	3:00 (新)第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 九州予選
				4:00 ヨガにハマる #30			
午後 4:00	4:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #12	4:00 2023 Performance Cheer Grand Final #2	4:00 2023 Performance Cheer Grand Final #2	4:00 ヨガにハマる #31	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	4:00 4:45 神戸麗子バレエ 第1軍	4:00 4:45
				4:30 ヨガにハマる #32			
午後 5:00	5:00 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	5:00 (新)第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 九州予選	5:00 THE RAMPinGOOD #3	5:00 ヨガにハマる #33	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	5:00 B-boy列伝 ~Kaku~	5:00 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1
			5:30 THE RAMPinGOOD #4	5:30 ヨガにハマる #34		5:30 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	5:30 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2
午後 6:00	6:00 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	6:00 6:45 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	6:00 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	6:00 ヨガにハマる #35	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	6:00 高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会	6:00 (終)THE RAMPinGOOD #12
			6:30 PiXiMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	6:30 ヨガにハマる #36	6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1		
午後 7:00	7:00 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 #3	7:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #1	7:00 ダンスビュウTV #169	7:00 ヨガにハマる #37	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	7:00 ストリートダンス ベーシック KRUMP 編 LEVEL1	7:00 癒されたい美女たち #5
				7:45 神戸麗子バレエ 第1軍	7:45 SHOW CHAMPION #457	7:45 USA ザ ピーク 2023 #6	
午後 8:00	8:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #3	8:00 部分覆せバレエ 第2軍	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 #457	8:00 8:30 しあわせバレエ・ダイエット 第2軍	8:00 SHOW CHAMPION #458	8:00 ヨガにハマる #45
				8:30 SHOW CHAMPION #464			
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #40	9:00 SHOW CHAMPION #464	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1056	9:00 SHOW CHAMPION #459	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	9:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #151	9:00 SHOW CHAMPION #460
				9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	9:30 SHOW CHAMPION #459	9:30 SHOW CHAMPION #460	
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #454	10:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	10:00 真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #5	10:00 ヨガにハマる #37	10:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	10:00 ストリートダンス ベーシック KRUMP 編 LEVEL1	10:00 癒されたい美女たち #5
				10:30 SHOW CHAMPION #454	10:30 SHOW CHAMPION #459	10:30 SHOW CHAMPION #460	
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #458	11:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	11:00 真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #5	11:00 THE RAMPinGOOD #12	11:00 ヨガにハマる #47	11:00 (終)真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #6	11:00 SHOW CHAMPION #464
				11:30 SHOW CHAMPION #458	11:30 SHOW CHAMPION #459	11:30 SHOW CHAMPION #460	
深夜 0:00	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #2	0:00 ENJOY!チア☆エクサ #1	0:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #3	0:00 ENJOY!チア☆エクサ #2	0:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	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
				0:45 部分覆せバレエ 第2軍	0:45 【自撮り美女】家トレはじめました! #3	0:45 ENJOY!チア☆エクサ #2	0:45 神戸麗子バレエ 第1軍
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	(終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	(終)癒されたい美女たち #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〜 #3	快汗!セクシーRunトレ2 #1	癒されたい美女たち #1	快汗!セクシーRunトレ3 #1
深夜 2:00	快汗!セクシーRunトレ3 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #5	(終)快汗!セクシーRunトレ3 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #1
深夜 3:00	3:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #3	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 #4	3:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #5	3:00 癒されたい美女たち2 #3	3:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	3:00 ヨガにハマる #25
							3:30 ヨガにハマる #26

【ダンスチャンネル4月第2週】

	月 4月8日	火 4月9日	水 4月10日	木 4月11日	金 4月12日	土 4月13日	日 4月14日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #49	ヨガから始まる美女の休日 #3	レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	4:00 ヨガにハマる #39	ヨガから始まる美女の休日 #5	(終)レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1
	4:30 ヨガにハマる #50			4:30 ヨガにハマる #40			
	5:00 ヨガにハマる #33			5:00 ヨガにハマる #40			
午前 5:00	5:00 ヨガにハマる #33	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	癒されたい美女たち2 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #3
	5:30 ヨガにハマる #34						
	6:00 ヨガにハマる #35						
午前 6:00	6:00 ヨガにハマる #35	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	癒されたい美女たち2 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	美女と一緒に極上ストレッチ #4
	6:30 ヨガにハマる #36						
	7:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2						
午前 7:00	7:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	(新)第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 九州予選	2023 Performance Cheer Grand Final #2	7:00 STU48のSTUでいダンス #2	ダンスビュウTV #169
	7:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3					7:30 STU48のSTUでいダンス #3	
	8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #5					8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #6	
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン9 #5	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	しあわせバレエ・ダイエット 第2軍	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	8:00 降幡愛のA面/B面 #4	インフォメーション
	8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン9 #6					8:30 降幡愛のA面/B面 #5	
	9:00 快汗! セクシーRunトレ3 #3					9:00 ヨガにハマる #33	
午前 9:00	9:00 快汗! セクシーRunトレ3 #3	ヨガにハマる #33	癒されたい美女たち2 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	
	9:30 ヨガにハマる #34						
	10:00 快汗! セクシーRunトレ3 #4						10:00 ヨガにハマる #35
午前 10:00	10:00 快汗! セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #35	スーパーキッズ2023 FINAL #1	癒されたい美女たち2 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6
	10:30 ヨガにハマる #36						
	11:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5						
午前 11:00	11:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	ダンスビュウTV #169	ハロプロダンス学園シーズン10 #5	第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1057	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1	
	11:30 STU48のSTUでいダンス #1						11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン10 #6
	0:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6						0:00 インフォメーション
午後 0:00	0:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	ハロプロダンス学園シーズン10 #1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	
	0:15 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1						0:15 (終)THE RAMPinGOOD #12
	0:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #2						0:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1
午後 1:00	1:00 快汗! セクシーRunトレ3 #3	ヨガにハマる #33	2023ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2023日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #1	THE RAMPinGOOD #2	美女と一緒に極上ストレッチ #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	
	1:30 ヨガにハマる #34						1:30 THE RAMPinGOOD #3
	2:00 スーパーキッズ2023 FINAL #1						2:00 ヨガにハマる #35
午後 2:00	2:00 快汗! セクシーRunトレ3 #4	ヨガにハマる #35	2023ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2023日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #2	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	美女と一緒に極上ストレッチ #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	
	2:30 ヨガにハマる #36						2:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2						3:00 FIDA GOLD GUP 2023
午後 3:00	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	2023 Performance Cheer Grand Final #2	2023 Performance Cheer Grand Final #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	癒されたい美女たち2 #1	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #1	
	4:00 2022ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2022日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #4						4:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
	4:30 ヨガにハマる #27						4:30 (終)2023 Performance Cheer Grand Final #3
午後 4:00	4:00 2022ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2022日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #4	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	癒されたい美女たち2 #2	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	
	5:00 (終)2022ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2022日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #5						5:00 高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会
	5:30 ヨガにハマる #28						5:30 降幡愛のA面/B面 #3
午後 5:00	5:00 (終)2022ジャパンオープンチアリーダーシップ選手権大会・2022日本学生チアリーダーシップ選手権大会 #5	高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会	降幡愛のA面/B面 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	癒されたい美女たち2 #3	(終)降幡愛のA面/B面 #6	
	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 2021 イースト #1						6:00 降幡愛のA面/B面 #4
	6:30 ヨガにハマる #29						6:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #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 2021 イースト #1	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 #3	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	癒されたい美女たち2 #4	AKB48踊る女子旅2 #3	
	6:30 ヨガにハマる #30						6:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #4
	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 #2						7:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6
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 2021 イースト #2	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	第9回 プリンシパルコンペティション TV #2	ヨガにハマる #44	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #8	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	
	8:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1						8:00 ヨガにハマる #42
	8:30 ヨガにハマる #41						8:30 (終)第9回 プリンシパルコンペティションTV #3
午後 8:00	8:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	SHOW CHAMPION #456	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #151	USA ザ ピーク 2023 #7	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	
	9:00 ヨガにハマる #41						9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2
	9:30 ヨガにハマる #42						9:30 SHOW CHAMPION #463
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #41	SHOW CHAMPION #456	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1057	SHOW CHAMPION #458	SHOW CHAMPION #458	SHOW CHAMPION #464	
	9:30 ヨガにハマる #42						9:30 SHOW CHAMPION #463
	10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155						10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152
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 #155	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	STU48のSTUでいダンス #1	快汗! セクシーRunトレ3 #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #6	
	10:45 ヨガにハマる #43						10:45 STU48のSTUでいダンス #2
	11:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154						11:00 美body♡アクアピクス女子 #1
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 #154	美body♡アクアピクス女子 #1	筋トレフィットガール♡ #2	降幡愛のA面/B面 #3	(新)快汗! セクシーRunトレ4 #1	筋トレフィットガール♡ #3	
	11:30 ヨガにハマる #44						11:30 降幡愛のA面/B面 #4
	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1						0:00 美body♡アクアピクス女子 #2
深夜 0:00	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	美body♡アクアピクス女子 #2	癒されたい美女たち2 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	(終)癒されたい美女たち2 #6	
	0:30 ヨガにハマる #29						
	1:00 ヨガにハマる #27						1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4
深夜 1:00	1:00 ヨガにハマる #27	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ENJOY! チア☆エクサ #3	ヨガにハマる #49	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	ENJOY! チア☆エクサ #4	
	1:30 ヨガにハマる #28						1:30 ヨガにハマる #50
	2:00 癒されたい美女たち #2						2:00 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12
深夜 2:00	2:00 癒されたい美女たち #2	(終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	快汗! セクシーRunトレ #11	癒されたい美女たち #3	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	(終)快汗! セクシーRunトレ #12	
	2:30 ヨガにハマる #31						2:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3
	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #2						3:00 (終)レゲトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #3
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	(終)レゲトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	ヨガにハマる #37	ヨガから始まる美女の休日 #4	レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	ヨガにハマる #41	
	3:30 ヨガにハマる #38						3:30 ヨガにハマる #42
	4:00 ヨガにハマる #39						4:00 ヨガにハマる #43

【ダンスチャンネル4月第3週】

	月 4月15日	火 4月16日	水 4月17日	木 4月18日	金 4月19日	土 4月20日	日 4月21日
午前 4:00	快汗！セクシーRunトレ #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち2 #3	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	癒されたい美女たち2 #5	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	癒されたい美女たち2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ENJOY！チア☆エクサ #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 ヨガにハマる #41 5:30 ヨガにハマる #42
午前 6:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	癒されたい美女たち2 #4	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ENJOY！チア☆エクサ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 ヨガにハマる #43 6:30 ヨガにハマる #44
午前 7:00	7:00 輪師里保のONE STEP #3 7:30 輪師里保のONE STEP #4	USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #9	癒されたい美女たち2 #4	ダンスビュウTV #170	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	AKB48踊る女子旅2 #1 7:30 AKB48踊る女子旅2 #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3
午前 8:00	8:00 THE RAMPinGOOD #4 8:30 THE RAMPinGOOD #5	(終)USA スクール&カレッジ ナショナルズ 2022 #10	癒されたい美女たち2 #5	第9回 プリンシパルコンペティション TV #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 2021 イースト #11	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編) 8:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン11 #1	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4
午前 9:00	9:00 ヨガにハマる #37 9:30 ヨガにハマる #38	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5		美女と一緒に極上ストレッチ #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ENJOY！チア☆エクサ #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1
午前 10:00	10:00 ヨガにハマる #39 10:30 ヨガにハマる #40	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	スーパーキッズ2023 FINAL #2	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ENJOY！チア☆エクサ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2
午前 11:00	11:00 快汗！セクシーRunトレ3 #5	11:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3 11:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	11:00 降幡愛のA面/B面 #4 11:30 降幡愛のA面/B面 #5	11:00 高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1058 11:30 インフォメーション	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3
午後 0:00	0:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4 0:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 0:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4	0:00 高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会	0:00 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #4
午後 1:00	1:00 ヨガにハマる #37 1:30 ヨガにハマる #38	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	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	1:00 輪師里保のONE STEP #4 1:30 (終)輪師里保のONE STEP #5	1:00 輪師里保のONE STEP #4	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ENJOY！チア☆エクサ #1
午後 2:00	2:00 スーパーキッズ2023 FINAL #2 2:30 ヨガにハマる #39 ヨガにハマる #40	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(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	2:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6 2:30 降幡愛のA面/B面 #1	2:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ENJOY！チア☆エクサ #2
午後 3:00	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	3:00 インフォメーション	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	3:00 癒されたい美女たち2 #3	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	3:00 スーパーキッズ2023 FINAL #3	3:00 インフォメーション
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 2021 イースト #3	4:00 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～	4:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #7	4:00 癒されたい美女たち2 #4	4:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	4:00 スーパーキッズ2023 FINAL #3	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 前編
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 2021 イースト #4	5:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 前編	5:00 THE RAMPinGOOD #4 5:30 THE RAMPinGOOD #5	5:00 癒されたい美女たち2 #5	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	5:00 PiXiMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 5:30 PiXiMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #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 2021 イースト #5	6:00 PiXiMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3 6:30 PiXiMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4	(終)癒されたい美女たち2 #6	6:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会	6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1 6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2
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 2021 イースト #6	7:00 快汗！セクシーRunトレ3 #5 7:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	7:00 ダンスビュウTV #170	7:00 ヨガにハマる #45	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9	7:00 B-boy列伝 ～Kaku～	メ～テレ60周年 Fantasy on Ice 2022 in NAGOYA
午後 8:00	8:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	8:20 SHOW CHAMPION #465	第21回 東京オープン・ダンススポーツ選手権 後編	8:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152 8:30 部分覆せバレエ 第2章 8:45	8:00 (終)USA ザピーク 2023 #8	8:00 SHOW CHAMPION #465	8:00 インフォメーション 8:30
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #42 9:30 SHOW CHAMPION #460	9:35 SHOW CHAMPION #460	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1057 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	9:00 SHOW CHAMPION #464	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	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153	9:00 SHOW CHAMPION #459 9:45
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #460 10:45	10:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～ #1	10:00 AKB48踊る女子旅2 #1 10:30 AKB48踊る女子旅2 #2	10:00 ヨガにハマる #49 10:30 ヨガにハマる #50	10:00 真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～ #2	10:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155
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 #151	11:00 ヨガにハマる #49 11:30 ヨガにハマる #50	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編) 11:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン11 #1	11:00 ヨガにハマる #51 11:30 ヨガにハマる #52	11:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9
深夜 0:00	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	0:00 ENJOY！チア☆エクサ #3	(新)快汗！セクシーRunトレ4 #1	0:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	0:00 ENJOY！チア☆エクサ #4	0:00 (新)快汗！セクシーRunトレ4 #1	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
深夜 1:00	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～ #5	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	1:00 癒されたい美女たち #5	1:00 (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	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #3	1:00 (終)癒されたい美女たち #6	1:00 快汗！セクシーRunトレ3 #4
深夜 2:00	2:00 快汗！セクシーRunトレ3 #2	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #1	2:00 快汗！セクシーRunトレ3 #3	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #2	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6
深夜 3:00	3:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	3:00 癒されたい美女たち2 #2	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	3:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #4	3:00 癒されたい美女たち2 #4	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	3:00 ヨガにハマる #31 3:30 ヨガにハマる #32

【ダンスチャンネル4月第4週】

	月 4月22日	火 4月23日	水 4月24日	木 4月25日	金 4月26日	土 4月27日	日 4月28日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #51	ヨガから始まる美女の休日 #2	レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #2	4:00 ヨガにハマる #27	ヨガから始まる美女の休日 #4	レゲトンエクサ～悩殺ダンスウーマン～ #1	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
	4:30 ヨガにハマる #52			4:30 ヨガにハマる #28			
	5:00 癒されたい美女たち2 #5			5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3			
6:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	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 #4	6:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	6:00 ヨガにハマる #47	(終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	
午前 7:00	7:00 PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	USA オールスター ナショナルズ 2022 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #3	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 前編	USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1		7:00 STU48のSTUでいダンス #3
	7:30 PIXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4					7:30 STU48のSTUでいダンス #4	
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)	USA オールスター ナショナルズ 2022 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #4	インフォメーション	USA ジャパン チャレンジ&ダンス学生新人大会 2021 イースト #2	8:00 降幡愛のA面/B面 #5	B-boy列伝 ～KAZUHIRO～
	8:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン11 #1					8:30 (終)降幡愛のA面/B面 #6	
午前 9:00	9:00 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 #5	スーパーキッズ2023 FINAL #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	ENJOY！チア☆エクサ #3	美女と一緒に極上ストレッチ #5	9:00 ヨガにハマる #45
	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2						10:00 (終)癒されたい美女たち2 #6
午前 11:00	11:00 ヨガにハマる #41	11:00 STU48のSTUでいダンス #1	ダンスビューTV #170	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1058	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5
	11:30 ヨガにハマる #42	11:30 STU48のSTUでいダンス #2		11:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン11 #1		11:30 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン4 #12	
午後 0:00	0:00 ヨガにハマる #43	0:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.13(後編)	0:00 インフォメーション	0:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6
	0:30 ヨガにハマる #44	0:30 (新)ハロプロダンス学園シーズン11 #1	0:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #2	0:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2			
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2023 FINAL #3	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	1:00 癒されたい美女たち2 #5	1:00 (終)2023ジャパンオープンチャレンジ選手権大会・2023日本学生チャレンジ選手権大会 #3	1:00 THE RAMPInGOOD #3	ENJOY！チア☆エクサ #3	美女と一緒に極上ストレッチ #5
	2:00 スーパーキッズ2023 FINAL #3	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	2:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	2:00 2023 Performance Cheer Grand Final #1	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会		
午後 3:00	3:00 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	3:00 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～	USA オールスターナショナルズ 2023 #8	美女と一緒に極上ストレッチ #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	(終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #2
	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 2021 イースト #7	4:00 FIDA GOLD CUP 2023					
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 2021 イースト #8	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	美女と一緒に極上ストレッチ #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 前編	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
	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 2021 イースト #9		6:00 ヨガにハマる #40				
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 2021 イースト #10	7:00 ヨガにハマる #42	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	ヨガにハマる #46	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152	7:00 ENJOY！チア☆エクサ #3
	8:00 ヨガにハマる #45	8:00 ヨガにハマる #44					
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #46	SHOW CHAMPION #457	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 #462	8:45 SHOW CHAMPION #456	SHOW CHAMPION #465	SHOW CHAMPION #465
	9:30 ヨガにハマる #47						
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 #152	SHOW CHAMPION #460	10:00 【自撮り美女】家トレははじめました！ #10	10:00 STU48のSTUでいダンス #2	(新)快汗！セクシーRunトレ4 #1	【自撮り美女】家トレははじめました！ #11	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #152
	10:45 SHOW CHAMPION #464		11:00 (新)快汗！セクシーRunトレ4 #1	11:00 筋トレフィットガール♡ #4			
深夜 0:00	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	0:00 美body♡アクアピクス女子 #1	0:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	0:00 美body♡アクアピクス女子 #2	0:00 癒されたい美女たち2 #1	0:30 ヨガにハマる #35
	1:00 ヨガにハマる #33	(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 #5	1:00 ヨガにハマる #51	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	癒されたい美女たち #3
1:30 ヨガにハマる #34	1:30 ヨガにハマる #52						
深夜 2:00	2:00 癒されたい美女たち #1	2:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	快汗！セクシーRunトレ #2	癒されたい美女たち #2	2:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	快汗！セクシーRunトレ #3	ヨガから始まる美女の休日 #5
	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #1	3:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #1					
3:30 ヨガにハマる #26	3:30 ヨガにハマる #30						

【ダンスチャンネル4月第5週】

	月 4月29日	火 4月30日	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日	土 5月4日	日 5月5日
午前 4:00	4:00 (新)快汗!セクシーRunトレ4 #1	4:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #2					
午前 5:00	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1					
午前 6:00	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2					
午前 7:00	7:00 鞘師里保のONE STEP #4	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #3					
	7:30 (終)鞘師里保のONE STEP #5						
午前 8:00	8:00 THE RAMPinGOOD #5	8:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #4					
	8:30 THE RAMPinGOOD #6						
午前 9:00	9:00 癒されたい美女たち #1	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1					
午前 10:00	10:00 癒されたい美女たち #2	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2					
午前 11:00	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	11:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのバフオーマー向上委員会 RUIVer.#4					
		11:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのバフオーマー向上委員会 RUIVer.#5					
午後 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	0:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5					
		0:30 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6					
午後 1:00	1:00 (終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	1:00 癒されたい美女たち #1					
午後 2:00	2:00 癒されたい美女たち #2	2:00 癒されたい美女たち #2					
午後 3:00	3:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	3:00 インフォメーション					
		3:30					
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 2021 イースト #11	4:00 (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~					
午後 5:00	5:00 USA ジャパン チアリーダーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1	5:00 B-boy列伝 ~Kaku~					
		5:30 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~					
午後 6:00	6:00 USA ジャパン チアリーダーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #2	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3					
午後 7:00	7:00 (終)USA ジャパン チアリーダーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #3	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4					
午後 8:00	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	8:00 ヨガにハマる #45					
		8:30					
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #43	9:00 SHOW CHAMPION #461					
	9:30						
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #463	9:45					
	10:40	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 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	11:00 ヨガにハマる #51					
		11:30 ヨガにハマる #52					
深夜 0:00	0:00 (終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	0:00 ENJOY!チア☆エクサ #5					
深夜 1:00	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 快汗!セクシーRunトレ2 #4					
深夜 2:00	2:00 快汗!セクシーRunトレ3 #5	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6					
深夜 3:00	3:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #1	3:00 癒されたい美女たち2 #3					