

【ダンスチャンネル6月第1週】

	月 5月27日	火 5月28日	水 5月29日	木 5月30日	金 5月31日	土 6月1日	日 6月2日
午前 4:00	快汗！セクシーRunトレ4 #4	(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	快汗！セクシーRunトレ #9	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン3 #6	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	快汗！セクシーRunトレ #11	USA オールスターナショナルズ 2023 #4
午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ヨガにハマる #41 5:30 ヨガにハマる #42	美女と一緒に極上ストレッチ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ENJOY！チア☆エクサ #1	癒されたい美女たち2 #3
午前 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ヨガにハマる #43 6:30 ヨガにハマる #44	(終)美女と一緒に極上ストレッチ # 6	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 #10	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン4 #6	ENJOY！チア☆エクサ #2	癒されたい美女たち2 #4
午前 7:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1 7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #11	ヨガにハマる #41 7:30 ヨガにハマる #42	ダンスビュウTV #171	USA スクールアンドカレッジナショ ナルズ 2024 #5	AKB48踊る女子旅2 #4 7:30 (終)AKB48踊る女子旅2 #5	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 7:30 B-boy列伝 ~Kaku~
午前 8:00	(新)WHITE SCORPION レベッチ！ #1 8:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #12	ヨガにハマる #43 8:30 ヨガにハマる #44	インフォメーション	USA スクールアンドカレッジナショ ナルズ 2024 #6	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	ストリートダンス ベーシック B- GIRLING編
午前 9:00	快汗！セクシーRunトレ3 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	第9回 プリンシパルコンペティション TV #1	美女と一緒に極上ストレッチ #5 9:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ENJOY！チア☆エクサ #1
午前 10:00	快汗！セクシーRunトレ3 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	第9回 プリンシパルコンペティション TV #2	(終)美女と一緒に極上ストレッチ # 6 インフォメーション	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン4 #6	ENJOY！チア☆エクサ #2
午前 11:00	癒されたい美女たち2 #3	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 11:30 AKB48踊る女子旅2 #1	第3回 全日本ブレイキン選手権	(新)WHITE SCORPION レベッチ！ #1 11:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #2	スーパーキッズ2023 FINAL #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1061 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #3	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4
午後 0:00	癒されたい美女たち2 #4	(新)WHITE SCORPION レベッチ！ #1 0:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #2	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 0:30 B-boy列伝 ~Kaku~	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6 0:30 STU48のSTUでいダンス #1		第39回三笠賞杯 全日本ダンス スポーツ選手権 #1	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編
午後 1:00		快汗！セクシーRunトレ3 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2 1:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 1:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5
午後 2:00	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編	快汗！セクシーRunトレ3 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3 2:30 降幡愛のA面/B面 #4	降幡愛のA面/B面 #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 2:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	(終)ヨガから始まる美女の休日シー ズン4 #6
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！~THE BATTLE！~ #73		USA スクールアンドカレッジナショ ナルズ 2024 #5	ヨガにハマる #41 3:30 ヨガにハマる #42	美女と一緒に極上ストレッチ #5		
午後 4:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5	スーパーキッズ2023 FINAL #2	USA スクールアンドカレッジナショ ナルズ 2024 #6	ヨガにハマる #43 4:30 ヨガにハマる #44	(終)美女と一緒に極上ストレッチ # 6	(新)スーパーキッズ2024 GRAND SLAM TOKYO 2024	スーパーキッズ2023 FINAL #2
午後 5:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6	高校ストリートダンス選手権2024 第 四回予選大会	THE RAMPInGOOD #7 5:30 THE RAMPInGOOD #8	ヨガにハマる #45 5:30 ヨガにハマる #46	美女と一緒に極上ストレッチ #1		PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5 5:30 (終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6
午後 6:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7	癒されたい美女たち2 #3	(新)WHITE SCORPION レベッチ！ #1 6:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #2	ヨガにハマる #47 6:30 ヨガにハマる #48	美女と一緒に極上ストレッチ #2	メ〜テレ60周年 Fantasy on Ice 2022 in NAGOYA 完全版	6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4 6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5
午後 7:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #8	癒されたい美女たち2 #4	ダンスビュウTV #172	ヨガにハマる #49 7:00 7:30	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3 7:30		7:00 (終)ココロもカラダも 簡単！セク シーヨガ #12 7:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1
午後 8:00	癒されたい美女たち2 #5	ヨガにハマる #48 8:30	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #11 8:40	ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #158 8:45	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 イースト #6 8:45	インフォメーション	8:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2 8:30
午後 9:00	ヨガにハマる #46 9:30	SHOW CHAMPION #459 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1060 9:30	SHOW CHAMPION #466 9:00 9:30	ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #157 9:45			SHOW CHAMPION #461 9:45
午後 10:00	SHOW CHAMPION #467 10:45	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 #2 10:00 10:30	AKB48踊る女子旅2 #4 10:00 10:30 (終)AKB48踊る女子旅2 #5	ヨガにハマる #49 10:00 10:30 ヨガにハマる #50		SHOW CHAMPION #465 10:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3
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 #155 11:30	ヨガにハマる #53 11:30 (終)ヨガにハマる #54	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3 11:30	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(前編) 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(後編)	ヨガにハマる #51 11:30 ヨガにハマる #52	【自撮り美女】家トレはじめました！ #4	快汗！セクシーRunトレ4 #1 11:00
深夜 0:00	快汗！セクシーRunトレ4 #3	癒されたい美女たち #2	レグトンエクサ2~悩殺ダンスウー マン~ #1	快汗！セクシーRunトレ4 #4	癒されたい美女たち #3	レグトンエクサ2~悩殺ダンスウー マン~ #2	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 #2	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1 1:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	筋トレフィットガール♡ #4 1:00 1:30	ヨガから始まる美女の休日 #3	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3 1:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	癒されたい美女たち2 #4
深夜 2:00	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	ENJOY！チア☆エクサ #3	癒されたい美女たち2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ENJOY！チア☆エクサ #4	(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	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	快汗！セクシーRunトレ #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	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	快汗！セクシーRunトレ #10	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	ヨガにハマる #25 3:30 ヨガにハマる #26

【ダンスチャンネル6月第2週】

	月 6月3日	火 6月4日	水 6月5日	木 6月6日	金 6月7日	土 6月8日	日 6月9日
午前 4:00	4:00 ヨガにハマる #27	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	(終)癒されたい美女たち2 #6	4:00 ヨガにハマる #31	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち2 #2	USA オールスターナショナルズ 2023 #5
	4:30 ヨガにハマる #28			4:30 ヨガにハマる #32			
午前 5:00	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	癒されたい美女たち2 #5	快汗! セクシーRunトレ3 #3
	5:45	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	ENJOY! チア☆エクサ #4	5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		
午前 6:00	6:00 ヨガから始まる美女の休日 #2				6:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	快汗! セクシーRunトレ3 #4	6:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5
	7:00 (終)PIXMIのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6	USA オールスター ナショナルズ 2022 #13	ヨガから始まる美女の休日 #1	ダンスビューTV #173			7:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #7
7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #14				ヨガから始まる美女の休日 #2	インフォメーション	7:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #8
午前 8:00		8:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #2	8:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #3	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11 #3
	8:30 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軍					
午前 9:00	9:00 ヨガにハマる #45	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! #5	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	癒されたい美女たち2 #5	
	9:30 ヨガにハマる #46						(新)スーパーキッズ2024 GRAND SLAM TOKYO 2024
午前 10:00	10:00 ヨガにハマる #47	美女と一緒に極上ストレッチ #2	10:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	10:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	10:00 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編		
	10:30 ヨガにハマる #48					11:00 STU48のSTUでいダンス #4	第9回 プリンシパルコンペティション TV #2
午前 11:00	11:00 快汗! セクシーRunトレ3 #3	11:30 STU48のSTUでいダンス #5	11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン10 #6	(終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	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 快汗! セクシーRunトレ3 #4					0:00 ハロプロダンス学園シーズン10 #3	0:00 (終)第9回 プリンシパルコンペティションTV #3
午後 1:00	1:00 ヨガにハマる #45	美女と一緒に極上ストレッチ #1	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	ENJOY! チア☆エクサ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	
	1:30 ヨガにハマる #46						1:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2
午後 2:00	2:00 ヨガにハマる #47	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2	ENJOY! チア☆エクサ #4	2:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4	
	2:30 ヨガにハマる #48						
午後 3:00	3:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	スーパーキッズ2023 FINAL #3	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #7	ヨガから始まる美女の休日 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #5	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 後編	
午後 4:00	(終)2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #9	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #8	ヨガから始まる美女の休日 #2	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6			
午後 5:00	5:00 CDE Cheerleading Championship 2021 前編	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 後編	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	ヨガから始まる美女の休日 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #1	(新)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1	
	5:30 CDE Cheerleading Championship 2021 後編						5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 6:00	6:00 CDE Cheerleading Championship 2021 後編	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	ハロプロダンス学園シーズン10 #4	ヨガから始まる美女の休日 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #2	8:30 鞘師里保のONE STEP #2	
	6:30 CDE Cheerleading Championship 2021 後編						6:30 ハロプロダンス学園シーズン10 #5
午後 7:00	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	快汗! セクシーRunトレ3 #4	ダンスビューTV #173	7:00 ヨガにハマる #52	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	
	7:30 快汗! セクシーRunトレ3 #5	8:00 SHOW CHAMPION #462		7:30 SHOW CHAMPION #462	7:30 SHOW CHAMPION #462		7:30 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 8:00	8:00 快汗! セクシーRunトレ3 #5	8:00 SHOW CHAMPION #468	8:15 神戸麗子バレエ 第1軍	8:30 SHOW CHAMPION #467	8:30 SHOW CHAMPION #466	8:00 ヨガにハマる #51	
	8:30 SHOW CHAMPION #468	8:30 SHOW CHAMPION #468	8:45 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1	8:45 SHOW CHAMPION #467	8:45 SHOW CHAMPION #466	8:30 ヨガにハマる #51	
午後 9:00	9:00 SHOW CHAMPION #468	9:00 SHOW CHAMPION #468	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #2	9:30 SHOW CHAMPION #467	9:30 SHOW CHAMPION #466	9:45 SHOW CHAMPION #460	
	9:30 SHOW CHAMPION #468	9:45 SHOW CHAMPION #468	10:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1061	10:00 SHOW CHAMPION #467	10:00 SHOW CHAMPION #466	10:00 SHOW CHAMPION #460	
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #464	10:00 SHOW CHAMPION #468	10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #159	10:00 SHOW CHAMPION #467	10:00 SHOW CHAMPION #466	10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	
	10:45 SHOW CHAMPION #464	10:45 SHOW CHAMPION #468	10:45 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #159	10:30 SHOW CHAMPION #467	10:30 SHOW CHAMPION #466	10:30 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	
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 #158	11:00 サーフフィットで爽快エクサ! #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〜 #3	11:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #3	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	11:00 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	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
	11:30 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158	11:30 サーフフィットで爽快エクサ! #4	11:30 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〜 #3	11:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	11:30 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〜 #4	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
深夜 0:00	0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	サーフフィットで爽快エクサ! #5	快汗! セクシーRunトレ4 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #5	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	快汗! セクシーRunトレ4 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3
深夜 1:00	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	癒されたい美女たち #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	快汗! セクシーRunトレ2 #1	癒されたい美女たち #5	快汗! セクシーRunトレ3 #2
	2:00 (終)快汗! セクシーRunトレ3 #6	2:00 【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〜 #1	2:00 快汗! セクシーRunトレ3 #1	2:00 【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〜 #2	ENJOY! チア☆エクサ2 #2
深夜 3:00	3:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	3:00 癒されたい美女たち2 #5	3:00 ヨガにハマる #29	3:00 快汗! セクシーRunトレ3 #1	3:00 癒されたい美女たち2 #1	3:00 ヨガにハマる #33	3:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17
	3:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	3:30 癒されたい美女たち2 #5	3:30 ヨガにハマる #30	3:30 (終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	3:30 癒されたい美女たち2 #1	3:30 ヨガにハマる #34	3:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18

【ダンスチャンネル6月第3週】

	月 6月10日	火 6月11日	水 6月12日	木 6月13日	金 6月14日	土 6月15日	日 6月16日
午前 4:00	FIDA GOLD CUP 2023	ヨガから始まる美女の休日 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #2	筋トレフィットガール♡ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #4	USA オールスターナショナルズ 2023 #6
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	癒されたい美女たち #1	快汗! セクシーRunトレ3 #5	ヨガにハマる #53 5:30 (終)ヨガにハマる #54
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	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	癒されたい美女たち #2	(終)快汗! セクシーRunトレ3 #6	ヨガにハマる #25 6:30 ヨガにハマる #26
午前 7:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1 7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #15	サーフフィットで爽快エクサ! #1		USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #9	(終)STU48のSTUでいダンス #6 7:30 THE RAMPinGOOD #1	ダンスビューTV #173
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #3 8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	USA オールスター ナショナルズ 2022 #16	サーフフィットで爽快エクサ! #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 後編	(終)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #10	WHITE SCORPION レベッチ! #2 8:30 WHITE SCORPION レベッチ! #3	8:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1062 8:45 神戸蘭子バレエ 第1軍
午前 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ヨガから始まる美女の休日 #3		ENJOY! チア☆エクサ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	癒されたい美女たち #1	快汗! セクシーRunトレ3 #5
午前 10:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ヨガから始まる美女の休日 #4	スーパーキッズ2024 関西早期予選	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30 インフォメーション	癒されたい美女たち #2	(終)快汗! セクシーRunトレ3 #6
午前 11:00	11:00 ヨガにハマる #49 11:30 ヨガにハマる #50	STU48のSTUでいダンス #5 (終)STU48のSTUでいダンス #6	ダンスビューTV #173	11:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #3 11:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 11:30	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1062 11:30 インフォメーション	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 後編
午後 0:00	0:00 ヨガにハマる #51 0:30 ヨガにハマる #52	ハロプロダンス学園シーズン11 #3 0:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	0:15 インフォメーション 0:45 部分種せバレエ 第2軍	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#5 0:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#6	(新)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #8
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2024 関西早期予選	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ヨガから始まる美女の休日 #3	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4	1:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3 1:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45	癒されたい美女たち #1
午後 2:00	2:00 スーパーキッズ2024 関西早期予選	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ヨガから始まる美女の休日 #4	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編	2:00 降幡愛のA面/B面 #4 2:30 降幡愛のA面/B面 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 2:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #7	癒されたい美女たち #2
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #74	(終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #9	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ #5		
午後 4:00	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		(終)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #10	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	スーパーキッズ2024 中部早期予選	スーパーキッズ2023 FINAL #3
午後 5:00	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 #3	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2	(終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6 5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1 6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5
午後 6:00	(終)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 #4	6:00 ヨガにハマる #49 6:30 ヨガにハマる #50	ハロプロダンス学園シーズン11 #3 6:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	6:30 FIDA GOLD CUP 2023	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #1	7:00 ヨガにハマる #51 7:30 ヨガにハマる #52	第39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 #53	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	7:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 7:45
午後 8:00	8:00 ヨガにハマる #46 8:30 ヨガにハマる #47	8:00 ヨガにハマる #53	(終)第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	SHOW CHAMPION #468	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 イースト #8 8:30 しあわせバレエ・ダイエット 第2軍	SHOW CHAMPION #465 8:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 8:25
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #48	SHOW CHAMPION #462	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1061 9:30	SHOW CHAMPION #464	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #159	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156 9:45
午後 10:00	SHOW CHAMPION #463 10:40	SHOW CHAMPION #461	10:00 癒されたい美女たち2 #3	10:00 STU48のSTUでいダンス #5 10:30 (終)STU48のSTUでいダンス #6	10:00 快汗! セクシーRunトレ4 #4	癒されたい美女たち2 #4	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	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	快汗! セクシーRunトレ4 #4	美body♡アクアピクス女子 #1	WHITE SCORPION レベッチ! #2 11:30 WHITE SCORPION レベッチ! #3	11:00 快汗! セクシーRunトレ4 #5	美body♡アクアピクス女子 #2	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10 11:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11
深夜 0:00	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 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	0:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	0:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #8 0:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #9	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	0:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	0:00 ヨガにハマる #39 0:30 ヨガにハマる #40
深夜 1:00	1:00 ヨガにハマる #35 1:30 ヨガにハマる #36	1:00 ENJOY! チア☆エクサ #5	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #7	1:00 ヨガにハマる #37 1:30 ヨガにハマる #38	1:00 ヨガにハマる #37 (終)ENJOY! チア☆エクサ #6	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #6	(終)美body♡アクアピクス女子 #3
深夜 2:00	(終)レグテンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	(終)癒されたい美女たち #6	(終)快汗! セクシーRunトレ #12	レグテンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	癒されたい美女たち #1	快汗! セクシーRunトレ #1	ヨガから始まる美女の休日 #2
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	(終)筋トレフィットガール♡ #6	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	3:00 筋トレフィットガール♡ #2	3:00 快汗! セクシーRunトレ4 #3

【ダンスチャンネル6月第4週】

	月 6月17日	火 6月18日	水 6月19日	木 6月20日	金 6月21日	土 6月22日	日 6月23日				
午前 4:00	快汗！セクシーRunトレ4 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	放送休止	ヨガにハマる #43	4:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	4:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	USA オールスターナショナルズ 2023 #7				
				4:30 ヨガにハマる #44							
午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ENJOY！チア☆エクサ2 #1		癒されたい美女たち #3	5:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	5:00 ヨガにハマる #27	5:00 ヨガにハマる #28	美女と一緒に極上ストレッチ #1			
午前 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ENJOY！チア☆エクサ2 #2		癒されたい美女たち #4	6:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	6:00 ヨガにハマる #29	6:00 ヨガにハマる #30	美女と一緒に極上ストレッチ #2			
午前 7:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #17	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ダンスビューTV #174	(新)USA オールスター ナショナルズ 2024 #1	7:00 輪師里保のONE STEP #1	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2				
午前 8:00	WHITE SCORPION レベチっ！ #2	(終)USA オールスター ナショナルズ 2022 #18	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	8:15 インフォメーション	USA オールスター ナショナルズ 2024 #2	8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	8:30 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~				
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	スーパーキッズ2024 中部早期予選	9:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	癒されたい美女たち #3	9:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1	9:00 ヨガにハマる #27				
午前 10:00	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4		10:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	癒されたい美女たち #4	10:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	10:00 ヨガにハマる #29				
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #5	AKB48踊る女子旅2 #1	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	11:00 WHITE SCORPION レベチっ！ #2	インフォメーション	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1062	(終)2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #9				
午後 0:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	WHITE SCORPION レベチっ！ #2	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	0:30 STU48のSTUでいダンス #1	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2	0:00 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	CDE Cheerleading Championship 2021 前編				
午後 1:00	ヨガから始まる美女の休日 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編	1:00 THE RAMPinGOOD #7	癒されたい美女たち #3	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #1					
午後 2:00	スーパーキッズ2024 中部早期予選	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	2:00 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 後編	癒されたい美女たち #4	2:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2					
午後 3:00	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	高校ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会	(新)USA オールスター ナショナルズ 2024 #1	3:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	スーパーキッズ2024 九州早期予選	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編				
午後 4:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #2	高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会	USA オールスター ナショナルズ 2024 #2	4:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	5:15 しあわせバレエ-ダイエット 第2章	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上				
午後 5:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #3	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編	5:00 THE RAMPinGOOD #8	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #1	(終)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #3	輪師里保のONE STEP #3				
午後 6:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #4	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編	6:00 WHITE SCORPION レベチっ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:30 輪師里保のONE STEP #4	輪師里保のONE STEP #4				
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #5	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	ダンスビューTV #174	7:00 (終)ヨガにハマる #54	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6	7:30 癒されたい美女たち #3	7:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編				
午後 8:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	8:15 神戸電子バレエ 第1章	8:15 部分覆せバレエ 第2章	8:00 SHOW CHAMPION #465	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 イースト #9	SHOW CHAMPION #469	8:00 ヨガにハマる #52				
午後 9:00	ヨガにハマる #49	SHOW CHAMPION #469	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	SHOW CHAMPION #467	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158	SHOW CHAMPION #462				
午後 10:00	SHOW CHAMPION #468	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #160	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	10:00 輪師里保のONE STEP #1	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	10:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #159					
午後 11:00	SHOW CHAMPION #466	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	11:00 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	11:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	11:00 (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	美女と一緒に極上ストレッチ #1				
深夜 0:00	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	快汗！セクシーRunトレ4 #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！ #2	快汗！セクシーRunトレ4 #5	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6				
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	放送休止	癒されたい美女たち #2	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	1:00 快汗！セクシーRunトレ2 #2	癒されたい美女たち #3	快汗！セクシーRunトレ3 #5				
深夜 2:00	快汗！セクシーRunトレ3 #3	放送休止	真夜中のヒーリングヨガ～City View に包まれて～ #3	2:00 快汗！セクシーRunトレ3 #4	2:00 【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	ENJOY！チア☆エクサ2 #1				
深夜 3:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	放送休止	3:00 ヨガにハマる #41	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	癒されたい美女たち2 #5	3:00 ヨガにハマる #45	マッスルクイーンホームプロジェクト #19				
			3:30 ヨガにハマる #42			3:30 ヨガにハマる #46	マッスルクイーンホームプロジェクト #20				

【ダンスチャンネル6月第5週】

	月 6月24日	火 6月25日	水 6月26日	木 6月27日	金 6月28日	土 6月29日	日 6月30日
午前 4:00	4:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	ヨガから始まる美女の休日 #4	4:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	4:00 筋トレフィットガール♡ #4	4:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	美女と一緒に極上ストレッチ #5	USA オールスターナショナルズ 2023 #8
	4:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18		5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	5:00 筋トレフィットガール♡ #4	5:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #18		
午前 5:00	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	5:00 癒されたい美女たち #5	5:00 快汗! セクシーRunトレ2 #3	5:00 ヨガにハマる #31	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3
	5:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	5:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:00 癒されたい美女たち #5	6:00 快汗! セクシーRunトレ2 #3	5:30 ヨガにハマる #31		
午前 6:00	6:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:00 (終)癒されたい美女たち #6	6:00 快汗! セクシーRunトレ2 #4	6:00 ヨガにハマる #32	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4
	6:30 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	6:30 (終)癒されたい美女たち #6	6:30 快汗! セクシーRunトレ2 #4	6:00 ヨガにハマる #32		
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	USA ザピーク 2022 #1	7:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	THE RAMPinGOOD #1	ダンスピュTV #174
	7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3		7:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編		7:30 USA オールスター ナショナルズ 2024 #3		
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	USA ザピーク 2022 #2	8:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #5	WHITE SCORPION レベチッ! #3	8:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1063
	8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #5		8:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5		8:30 USA オールスター ナショナルズ 2024 #4		
午前 9:00	9:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	9:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	スーパーキッズ2024 九州早期予選	インフォメーション	9:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	快汗! セクシーRunトレ2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #3
	9:15 サーフフィットで爽快エクサ! #5	9:15 ENJOY! チア☆エクサ2 #3			9:45 神戸蘭子バレエ 第1章		
午前 10:00	10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	10:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	スーパーキッズ2024 九州早期予選	(終)癒されたい美女たち #6	10:00 (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 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #4
	10:30 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	10:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #4			10:30 ヨガにハマる #34		
午前 11:00	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	11:00 (終)STU48のSTUでいダンス #6	ダンスピュTV #174	ハロプロダンス学園シーズン11 #4	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	B-boy列伝 ~Kaku~	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1063
	11:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	11:30 (終)STU48のSTUでいダンス #6			11:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #5		
午後 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	0:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	インフォメーション	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#6	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	(終)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #3	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2
	0:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	0:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #4			0:30 AKB48踊る女子旅2 #1		
午後 1:00	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	1:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 後編	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 後編	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4	1:30 快汗! セクシーRunトレ2 #3
	1:30 サーフフィットで爽快エクサ! #5	1:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #3			1:30 PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5		
午後 2:00	2:00 スーパーキッズ2024 九州早期予選	2:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	2:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	2:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #1	2:00 降幡愛のA面/B面 #5	快汗! セクシーRunトレ2 #4	2:30 ヨガにハマる #33
	2:30 スーパーキッズ2024 九州早期予選	2:30 (終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	2:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	2:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #1	2:30 降幡愛のA面/B面 #6		
午後 3:00	3:00 カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #75	B-boy列伝 ~Kaku~	USA オールスター ナショナルズ 2024 #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	3:00 カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #75	癒されたい美女たち #5	ストリートダンス ベーシック BREAKING編
	3:30 カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #75	3:30 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~			3:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編		
午後 4:00	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #6	4:00 ストリートダンス ベーシック BREAKING編	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #4	4:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	4:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #6	(終)癒されたい美女たち #6	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
	4:30 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #6	4:30 ストリートダンス ベーシック BREAKING編	4:30 USA オールスター ナショナルズ 2024 #4	4:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	4:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11		
午後 5:00	5:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #7	5:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	5:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	5:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #7	癒されたい美女たち #1	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1
	5:30 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #7	5:30 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	5:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	5:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1		
午後 6:00	6:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #8	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	6:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #4	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	6:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #8	癒されたい美女たち #2	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6
	6:30 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #8	6:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	6:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #5	6:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	6:30 PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1		
午後 7:00	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #9	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	7:00 第40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 #25	7:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #9	ハワイフラ紀行シーズン4 #7	7:30 快汗! セクシーRunトレ2 #3
	7:35 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #9	7:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	7:35 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	7:35 SHOW CHAMPION #469	7:35 SHOW CHAMPION #469		
午後 8:00	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	8:00 ヨガにハマる #50	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 #469	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #157	8:00 ヨガにハマる #53
	8:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	8:30 ヨガにハマる #50	8:30 第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	8:30 SHOW CHAMPION #463	8:30 SHOW CHAMPION #463		
午後 9:00	9:00 ヨガにハマる #50	9:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #158	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1062	9:00 SHOW CHAMPION #463	9:00 ヨガにハマる #50	ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #159	SHOW CHAMPION #467
	9:30 ヨガにハマる #50	9:30 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #158	9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1062	9:30 SHOW CHAMPION #463	9:30 SHOW CHAMPION #463		
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #460	10:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #156	10:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	10:00 SHOW CHAMPION #463	10:00 SHOW CHAMPION #460	快汗! セクシーRunトレ4 #5	10:00 癒されたい美女たち #2
	10:45 SHOW CHAMPION #460	10:45 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #156	10:45 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	10:45 SHOW CHAMPION #463	10:45 SHOW CHAMPION #460		
午後 11:00	11:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #160	11:00 快汗! セクシーRunトレ4 #5	11:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	11:00 WHITE SCORPION レベチッ! #3	11:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #160	(終)快汗! セクシーRunトレ4 #6	11:00 美body♡アクアピクス女子 #1
	11:30 ショー! K-POPの中心 ダンスチャネルセレクション #160	11:30 快汗! セクシーRunトレ4 #5	11:30 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	11:30 WHITE SCORPION レベチッ! #4	11:30 SHOW CHAMPION #468		
深夜 0:00	0:00 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	0:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	0:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	0:00 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	マッスルクイーンホームプロジェクト #19	0:00 ヨガにハマる #51
	0:30 (終)ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #12	0:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	0:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #19		
深夜 1:00	1:00 ヨガにハマる #47	1:00 ENJOY! チア☆エクサ #1	1:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #11	1:00 ヨガにハマる #49	1:00 ヨガにハマる #47	ENJOY! チア☆エクサ #2	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12
	1:30 ヨガにハマる #47	1:30 ENJOY! チア☆エクサ #1	1:30 【自撮り美女】家トレはじめました! #11	1:30 ヨガにハマる #49	1:30 ヨガにハマる #47		
深夜 2:00	2:00 レグトンエクサ~悩殺ダンスウーマン~ #2	2:00 癒されたい美女たち #4	2:00 快汗! セクシーRunトレ #2	2:00 (終)レグトンエクサ~悩殺ダンスウーマン~ #3	2:00 レグトンエクサ~悩殺ダンスウーマン~ #2	2:00 快汗! セクシーRunトレ #3	2:00 ヨガから始まる美女の休日 #1
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日 #3	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	3:00 筋トレフィットガール♡ #3	3:00 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 #3	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	3:00 筋トレフィットガール♡ #5