

【ダンスチャンネル7月第1週】

	月 7月1日	火 7月2日	水 7月3日	木 7月4日	金 7月5日	土 7月6日	日 7月7日
午前 4:00	4:00 (終)快汗!セクシーRunトレ4 #6	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	4:00 美body♡アクアピクス女子 #1	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #2	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	4:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #4
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2 #5	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	5:00 快汗!セクシーRunトレ2 #5	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	5:00 ヨガにハマる #35 5:30 ヨガにハマる #36
午前 6:00	6:00 癒されたい美女たち2 #2	6:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	6:00 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	6:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	6:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	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 #37 6:30 ヨガにハマる #38
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	7:00 USA ザピーク 2022 #3	7:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #5	7:00 ダンスビュTV #131	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #5	7:00 鞘師里保のONE STEP #2 7:30 鞘師里保のONE STEP #3	(終)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #3
午前 8:00	8:00 WHITE SCORPION レベッチ! #3 8:30 WHITE SCORPION レベッチ! #4	8:00 USA ザピーク 2022 #4	8:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	8:00 FIDA GOLD CUP 2023	8:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #6	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #5 8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	8:30 インフォメーション
午前 9:00	9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 9:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	9:00 癒されたい美女たち2 #1	9:00 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 9:30 B-boy列伝 ~Kaku~	9:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	9:00 快汗!セクシーRunトレ2 #5	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5
午前 10:00	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	10:00 癒されたい美女たち2 #2	10:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	10:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #1	10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	10:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6	10:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
午前 11:00	11:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	11:00 AKB48踊る女子旅2 #2 11:30 AKB48踊る女子旅2 #3	11:00 (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~	11:00 WHITE SCORPION レベッチ! #3 11:30 WHITE SCORPION レベッチ! #4	11:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1063 11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6	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
午後 0:00	0:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	0:00 WHITE SCORPION レベッチ! #3 0:30 WHITE SCORPION レベッチ! #4	0:00 インフォメーション	0:00 STU48のSTUでいダンス #2 0:30 STU48のSTUでいダンス #3	0:00 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 0:30 B-boy列伝 ~Kaku~	0:00 (終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	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
午後 1:00	1:00 ストリートダンス ベーシック BREAKING編	1:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	1:00 癒されたい美女たち2 #1	1:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #2	1:00 THE RAMPinGOOD #8 1:30 THE RAMPinGOOD #9	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 #5
午後 2:00	2:00 B-boy列伝 ~Kaku~ 2:30 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	2:00 癒されたい美女たち2 #2	2:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #3	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3 2:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	2:00 (終)快汗!セクシーRunトレ2 #6
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1	3:00 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12 3:30	3:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #5	3:00 ENJOY!チア☆エクサ2 #5	3:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 3:45	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 後編
午後 4:00	4:00 (終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #10	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 2024 #6	4:00 (終)ENJOY!チア☆エクサ2 #6	4:00 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 #2	4:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	4:00 ストリートダンス ベーシック BREAKING編
午後 5:00	5:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	5:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 後編	5:00 THE RAMPinGOOD #9 5:30 THE RAMPinGOOD #10	5:00 ENJOY!チア☆エクサ #1	5:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	5:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2	5:00 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1
午後 6:00	6:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	6:00 サーフフィットで爽快エクサ! #1	6:00 WHITE SCORPION レベッチ! #3 6:30 WHITE SCORPION レベッチ! #4	6:00 ENJOY!チア☆エクサ #2	6:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19 6:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	6:00 マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2	6:00 鞘師里保のONE STEP #4 6:30 (終)鞘師里保のONE STEP #5
午後 7:00	7:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	7:00 サーフフィットで爽快エクサ! #2	7:00 ダンスビュTV #131	7:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8 7:30 7:30	7:00 THE RAMPinGOOD #2 7:25	7:00 THE RAMPinGOOD #2
午後 8:00	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	8:00 THE RAMPinGOOD #1 8:25	8:00 アジアボールチャンピオンカップ 2019 前編	8:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #160 8:45	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 2023 イースト #11 8:30 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 8:45	8:00 SHOW CHAMPION #463 8:40	8:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 8:25
午後 9:00	9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17 9:30	9:00 SHOW CHAMPION #470 9:30	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7 9:30	9:00 SHOW CHAMPION #468 9:30	9:00 SHOW CHAMPION #469 9:30	9:00 SHOW CHAMPION #466 9:45	9:00 ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #161 9:45
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #465 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 #161	10:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	10:00 鞘師里保のONE STEP #2 10:30 鞘師里保のONE STEP #3	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19 10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	10:00 ヨガから始まる美女の休日 #3	10:00 SHOW CHAMPION #467
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 #159 11:30	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19 11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	11:00 ENJOY!チア☆エクサ #3	11:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #5 11:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21 11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	11:00 ENJOY!チア☆エクサ #4	11:00 ヨガにハマる #27 11:30 ヨガにハマる #28
深夜 0:00	0:00 ヨガにハマる #53 0:30 (終)ヨガにハマる #54	0:00 (終)癒されたい美女たち #6	0:00 レグトレエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #1	0:00 ヨガにハマる #25 0:30 ヨガにハマる #26	0:00 癒されたい美女たち #1	0:00 レグトレエクサ2~悩殺ダンスウーマン~ #2	0:00 筋トレフィットガール♡ #2
深夜 1:00	1:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6	1:00 快汗!セクシーRunトレ #4	1:00 癒されたい美女たち2 #3	1:00 筋トレフィットガール♡ #1	1:00 快汗!セクシーRunトレ #5	1:00 癒されたい美女たち2 #4	1:00 快汗!セクシーRunトレ4 #3
深夜 2:00	2:00 快汗!セクシーRunトレ4 #1	2:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	2:00 快汗!セクシーRunトレ4 #2	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4
深夜 3:00	3:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	3:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #1	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	3:00 美body♡アクアピクス女子 #2	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #3	3:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21 3:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22

【ダンスチャンネル7月第2週】

	7月8日	7月9日	7月10日	7月11日	7月12日	7月13日	7月14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	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	快汗！セクシーRunトレ3 #1	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〜 #4	快汗！セクシーRunトレ3 #3	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
	4:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18						
午前 5:00	5:00	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3 #1	快汗！セクシーRunトレ3 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:00 ヨガにハマる #39	サーフフィットで爽快エクサ！ #3
	5:45					5:30 ヨガにハマる #40	
午前 6:00	6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	快汗！セクシーRunトレ3 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 ヨガにハマる #41	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 #42	
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	USA ザピーク 2022 #5	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 後編	USA オールスター ナショナルズ 2024 #7	7:00 THE RAMPinGOOD #2	ダンスビューTV #131
	7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4					7:30 THE RAMPinGOOD #3	
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #5	USA ザピーク 2022 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1	USA オールスター ナショナルズ 2024 #8	8:00 WHITE SCORPION レベチっ！ #4	8:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1064
	8:30 (終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6					8:30 WHITE SCORPION レベチっ！ #5	8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2
午前 9:00	9:00 癒されたい美女たち2 #3	ENJOY！チア☆エクサ #1	第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	快汗！セクシーRunトレ3 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	9:00 ヨガにハマる #39
	9:30 癒されたい美女たち2 #4						9:30 ヨガにハマる #40
午前 10:00	10:00 癒されたい美女たち2 #4	ENJOY！チア☆エクサ #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	快汗！セクシーRunトレ3 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	10:00 ヨガにハマる #41
	10:30 癒されたい美女たち2 #3						10:30 ヨガにハマる #42
午前 11:00	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	THE RAMPinGOOD #1	ダンスビューTV #131	ハロプロダンス学園シーズン11 #5	B-boy列伝 ~Kaku~	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1064	(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
	11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	THE RAMPinGOOD #2					
午後 0:00	0:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	ハロプロダンス学園シーズン11 #5	インフォメーション	AKB48踊る女子旅2 #1	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	第9回 プリンシパルコンペティション TV #1	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #1
	0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	(終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	AKB48踊る女子旅2 #2			
午後 1:00	1:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	癒されたい美女たち2 #3	ENJOY！チア☆エクサ #1	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #4	1:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	快汗！セクシーRunトレ3 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1
	1:30 (終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6				(終)降幡愛のA面/B面 #6		
午後 2:00	2:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	癒されたい美女たち2 #4	ENJOY！チア☆エクサ #2	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #5	2:00 AKB48踊る女子旅2 #1	快汗！セクシーRunトレ3 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2
	2:30 AKB48踊る女子旅2 #1						
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	USA オールスター ナショナルズ 2024 #7	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3 #1	スーパーキッズ2024 関東早期予選	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN
	3:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編					
午後 4:00	4:00 (終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	USA オールスター ナショナルズ 2024 #8	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	快汗！セクシーRunトレ3 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1
	4:30 B-boy列伝 ~Kaku~						
午後 5:00	5:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #1	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	(終)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2
	5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	6:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17	ハロプロダンス学園シーズン11 #5	第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	(終)マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #3
午後 6:00	6:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #2	6:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	(終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	夢の銀盤コラボ Fantasy on Ice 2024 in AICHI	SHOW CHAMPION #470	快汗！セクシーRunトレ3 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #18
	7:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #3	7:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3				
午後 7:00	7:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	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 #159	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #160	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #161	SHOW CHAMPION #466	SHOW CHAMPION #462
	7:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20						
午後 8:00	8:00 第6回 高校生ダンスバトル選手権 #1	SHOW CHAMPION #460	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	SHOW CHAMPION #469	SHOW CHAMPION #466	SHOW CHAMPION #462
	9:00 ヨガにハマる #37						
午後 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 #158	SHOW CHAMPION #464	美女と一緒に極上ストレッチ #2	THE RAMPinGOOD #1	(終)快汗！セクシーRunトレ4 #6	SHOW CHAMPION #466	SHOW CHAMPION #462
	10:00						
午後 10:00	10:45	SHOW CHAMPION #462	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	WHITE SCORPION レベチっ！ #4	(新)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	癒されたい美女たち #3	快汗！セクシーRunトレ2 #5
	11:00						
深夜 0:00	0:00 快汗！セクシーRunトレ2 #3	癒されたい美女たち2 #5	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	快汗！セクシーRunトレ2 #4	(終)癒されたい美女たち2 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2
深夜 1:00	1:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #5	快汗！セクシーRunトレ4 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6	快汗！セクシーRunトレ4 #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #21
	1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21	2:00 ヨガにハマる #29	2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	2:00 ヨガにハマる #31	2:00 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	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
深夜 2:00	2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	2:30 ヨガにハマる #30	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	2:30 ヨガにハマる #32	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	(新)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1
	3:00 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	3:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3 #6		3:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	3:00 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		
深夜 3:00	3:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5						

【ダンスチャンネル7月第3週】

	月 7月15日	火 7月16日	水 7月17日	木 7月18日	金 7月19日	土 7月20日	日 7月21日
午前 4:00	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	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♡アクアピクス女子 #2	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	4:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	4:00 美body♡アクアピクス女子 #1	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #10
午前 5:00	5:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	5:00 快汗！セクシーRunトレ3 #3	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	5:00 ヨガにハマる #43	5:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5	5:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17
	5:45				5:30 ヨガにハマる #44		5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #18
午前 6:00	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	6:00 快汗！セクシーRunトレ3 #4	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	6:00 ヨガにハマる #45	6:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	6:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19
	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 #46		6:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #20
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	7:00 (終)USA ザピーク 2022 #7	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	7:00 ダンスビュウTV #132	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #9	7:00 翰師里保のONE STEP #3	7:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.25
	7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5					7:30 翰師里保のONE STEP #4	
午前 8:00	8:00 WHITE SCORPION レベッチ！ #4	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 2022 イースト #1	8:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	8:00 インフォメーション	8:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #10	8:00 (終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	
	8:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #5			8:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3		8:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(後編)	
午前 9:00	9:00 ENJOY！チア☆エクサ #3	9:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	9:00 スーパーキッズ2024 関東早期予選	9:00 快汗！セクシーRunトレ3 #3	9:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	9:00 ヨガにハマる #43	9:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5
	9:45						
午前 10:00	10:00 ENJOY！チア☆エクサ #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 快汗！セクシーRunトレ3 #4	10:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:00 ヨガにハマる #45	10:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
	10:30	10:30 インフォメーション				10:30 ヨガにハマる #46	
午前 11:00	11:00 癒されたい美女たち2 #5	11:00 AKB48踊る女子旅2 #3	11:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1	11:00 WHITE SCORPION レベッチ！ #4	11:00 WHITE SCORPION レベッチ！ #5	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1064	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #2
	11:30	11:30 AKB48踊る女子旅2 #4				11:30 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7	
午後 0:00	0:00 (終)癒されたい美女たち2 #6	0:00 WHITE SCORPION レベッチ！ #4	0:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2	0:00 STU48のSTUでいダンス #3	0:00 STU48のSTUでいダンス #4	0:00 第9回 プリンシパルコンペティション TV #2	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2021 #3
午後 1:00	1:00 ENJOY！チア☆エクサ #3	1:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	1:00 スーパーキッズ2024 関東早期予選	1:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #6	1:00 THE RAMPinGOOD #9	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	1:00 ヨガにハマる #43
	1:45					1:30 THE RAMPinGOOD #10	1:30 ヨガにハマる #44
午後 2:00	2:00 ENJOY！チア☆エクサ #4	2:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		2:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #7	2:00 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	2:00 ヨガにハマる #45
	2:30	2:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7			2:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#5	2:30 ヨガにハマる #46	2:30 ヨガにハマる #46
午後 3:00	3:00 (終)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3	3:00 BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	3:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #9	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	3:00 快汗！セクシーRunトレ3 #3	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	3:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 決勝 前編
午後 4:00	4:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #4	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #10	4:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	4:00 快汗！セクシーRunトレ3 #4	4:00 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	4:15 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	4:15 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
午後 5:00	5:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #5	5:00 第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 決勝 前編	5:00 THE RAMPinGOOD #10	5:00 第6回 高校生ダンスバトル選手権 #3	5:00 快汗！セクシーRunトレ3 #5	5:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5	5:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5
	6:00		5:30 THE RAMPinGOOD #11			5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2	5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#2
午後 6:00	6:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #6	6:15 癒されたい美女たち2 #5	6:00 WHITE SCORPION レベッチ！ #4	6:00 (終)第6回 高校生ダンスバトル選手権 #4	6:00 (終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	6:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.25	6:00 (終)翰師里保のONE STEP #5
	6:30		6:30 WHITE SCORPION レベッチ！ #5			6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1
午後 7:00	7:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #7	7:15 (終)癒されたい美女たち2 #6	7:00 ダンスビュウTV #132	7:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9	7:00 B-boy列伝 ~Kaku~	7:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3
	8:00		8:00 SHOW CHAMPION #466	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 2023 イースト #12	8:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #159	8:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19	8:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #19
午後 8:00	8:00 第6回 高校生ダンスバトル選手権 #2	8:15 あわせバレー・ダイエット 第2軍	8:30 ストリートダンス ベーシック BREAKING編	8:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5	8:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5	8:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #23	8:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #23
	9:00		9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9	9:00 SHOW CHAMPION #470	9:00 SHOW CHAMPION #468	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #160	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158
午後 9:00	9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #18	9:45 SHOW CHAMPION #471	9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1064	9:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #21	9:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	9:45 SHOW CHAMPION #471	9:45 SHOW CHAMPION #471
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 #157	10:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #162	10:00 ヨガから始まる美女の休日 #4	10:00 翰師里保のONE STEP #3	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #22
	10:45			10:30 翰師里保のONE STEP #4	10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22	10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #23	10:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #23
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #467	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #21	11:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	11:00 (終)ハロプロダンス学園シーズン11 #6	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #23	11:00 (終)ENJOY！チア☆エクサ #6	11:00 ヨガにハマる #37
	11:30	11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #22		11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(前編)	11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #24	11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #24	11:30 ヨガにハマる #38
深夜 0:00	0:00 ヨガにハマる #33	0:00 癒されたい美女たち #4	0:00 (終)レグトンエクサ2~愾殺ダンスウーマン~ #3	0:00 ヨガにハマる #35	0:00 癒されたい美女たち #5	0:00 レグトンエクサ~愾殺ダンスウーマン~ #1	0:00 筋トレフィットガール♡ #5
	0:30 ヨガにハマる #34			0:30 ヨガにハマる #36			
深夜 1:00	1:00 筋トレフィットガール♡ #3	1:00 快汗！セクシーRunトレ #6	1:00 癒されたい美女たち2 #1	1:00 筋トレフィットガール♡ #4	1:00 快汗！セクシーRunトレ #7	1:00 癒されたい美女たち2 #2	1:00 快汗！セクシーRunトレ4 #2
深夜 2:00	2:00 (終)快汗！セクシーRunトレ4 #6	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	2:00 (新)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	2:00 快汗！セクシーRunトレ4 #1	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	2:00 (新)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
	2:45		2:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5			2:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5	
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	3:00 美body♡アクアピクス女子 #1	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	3:00 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	3:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #23
	3:30					3:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #24	3:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #24

【ダンスチャンネル7月第5週】

	月 7月29日	火 7月30日	水 7月31日	木 8月1日	金 8月2日	土 8月3日	日 8月4日
午前 4:00	4:00 (新)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	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♡アクアピクス女子 #3				
	4:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5						
午前 5:00	5:00 快汗!セクシーRunトレ4 #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 #51				
					5:30 ヨガにハマる #52		
午前 6:00	6:00 快汗!セクシーRunトレ4 #2	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:00 ヨガにハマる #53				
					6:30 (終)ヨガにハマる #54		
午前 7:00	7:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	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 #4	7:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1				
	7:30 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6						
午前 8:00	8:00 WHITE SCORPION レベテッ! #5	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 2022 イースト #5	8:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2				
	8:30 (終)WHITE SCORPION レベテッ! #6						
午前 9:00	9:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	9:00 快汗!セクシーRunトレ4 #1	9:00				
午前 10:00	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	10:00 快汗!セクシーRunトレ4 #2	10:00				
午前 11:00	11:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	11:00 AKB48踊る女子旅2 #4	11:00 高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2				
		11:30					
		11:45 (終)AKB48踊る女子旅2 #5					
午後 0:00	0:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	0:00 WHITE SCORPION レベテッ! #5	0:00 (終)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3				
	0:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #10	0:30 (終)WHITE SCORPION レベテッ! #6					
午後 1:00	1:00 スーパーキッズ2024 中部予選	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	1:00 快汗!セクシーRunトレ4 #1				
		2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	2:00 快汗!セクシーRunトレ4 #2				
午後 3:00	3:00 カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #77	3:00 インフォメーション	3:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #13				
		3:30					
午後 4:00	4:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #12	4:00 マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2	4:00 USA オールスター ナショナルズ 2024 #14				
午後 5:00	5:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #13	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	5:00 THE RAMPinGOOD #11				
			5:30 (終)THE RAMPinGOOD #12				
午後 6:00	6:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #14	6:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	6:00 WHITE SCORPION レベテッ! #5				
		6:45 (終)WHITE SCORPION レベテッ! #6	6:30 (終)WHITE SCORPION レベテッ! #6				
午後 7:00	7:00 USA オールスターナショナルズ 2023 #15	7:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	7:00 ダンスビューTV #131				
		7:30 ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #11					
午後 8:00	8:00 (終)第6回 高校生ダンスバトル選手権 #4	8:00 (終)ココロもカラダも 簡単!セクシーヨガ #12	8:00 アジアボールチャンピオンカップ 2019 後編				
		8:30					
午後 9:00	9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #20	9:00 SHOW CHAMPION #466	9:00 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11				
			9:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1065				
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 #182	10:00 SHOW CHAMPION #467	10:00 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6				
午後 11:00	11:00 SHOW CHAMPION #471	11:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #23	11:00 ENJOY! テア☆エクサ #1				
		11:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #24					
深夜 0:00	0:00 ヨガにハマる #43	0:00 癒されたい美女たち #2	0:00 レゲトンエクサ~悩殺ダンスウーマン ~ #2				
	0:30 ヨガにハマる #44						
深夜 1:00	1:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6	1:00 快汗!セクシーRunトレ #8	1:00 癒されたい美女たち2 #5				
深夜 2:00	2:00 快汗!セクシーRunトレ4 #5	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3				
			2:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4				
深夜 3:00	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	3:00 美body♡アクアピクス女子 #2	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #11				