

【ダンスチャンネル12月第1週】

	月 11月25日	火 11月26日	水 11月27日	木 11月28日	金 11月29日	土 11月30日	日 12月1日
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 4:15	ヨガから始まる美女の休日 #3	快汗！セクシーRunトレ #9	憧れたい美女たち2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #5	快汗！セクシーRunトレ #10	(終)憧れたい美女たち2 #6
	4:45	ヨガから始まる美女の休日 #4	5:00	5:00	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	快汗！セクシーRunトレ #11	憧れたい美女たち2 #1
午前 5:00	ENJOY！チア☆エクサ #3 5:20	5:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #37	5:30	5:30	5:35
	5:50	美女と一緒に纏上ストレッチ #5	5:55	マッスルクイーンホームプロジェクト #38	5:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	快汗！セクシーRunトレ #3
午前 6:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 6:25	6:25	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #39	6:35	6:35	6:40
	6:55	(終)美女と一緒に纏上ストレッチ #6	7:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #40	7:10	7:10	ダンスビュウTV #138
午前 7:00	(終)STU48のSTUでダンス #8 7:25	7:30	美女と一緒に纏上ストレッチ #5	7:40	7:40	7:40	8:00
	WHITE SCORPION レベチっ！ #1 8:30	(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 #8	8:35	第14回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～2日目～	USA テアリーディング & ダンス学生選手権大会 / USA オールスターチャレンジコンペティション 2024 セントラル #2	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1074
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン12 #2 8:30	8:35	(終)美女と一緒に纏上ストレッチ #6	8:45	8:50	8:50	8:55
	ハロプロダンス学園 シーズン12 #3 9:05	ODE Cheerleading Championship 2022 #1	9:10	9:20	9:25	9:30	9:35
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1 9:20	9:20	9:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	9:25	9:30	9:35
	10:10	ENJOY！チア☆エクサ #3	10:25	スーパーキッズ2024 中部予選4回戦	10:25	10:25	10:30
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2 10:45	10:45	10:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #38	10:55	11:00	11:00
	11:15	ENJOY！チア☆エクサ #4	11:15	11:20	11:25	11:30	11:30
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 11:30	11:30	ダンスビュウTV #138	11:30	11:35	11:40	USA オールスター ナショナルズ 2022 #5
	12:05	ハロプロダンス学園 シーズン12 #2	12:05	THE RAMPinGOOD #7	12:10	12:15	インフォメーション
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 12:20	12:20	12:25	THE RAMPinGOOD #8	12:35	12:40	12:45
	12:50	ハロプロダンス学園 シーズン12 #3	12:55	13:00	13:05	13:10	13:15
午後 1:00	(終)コロロカラダも簡単！セクシーヨガ #12 1:25	1:25	1:30	(終)USA オールスター ナショナルズ 2024 #19	1:35	1:40	1:45
	1:55	THE RAMPinGOOD #10	1:55	1:55	2:00	2:05	2:10
午後 2:00	スーパーキッズ2024 中部予選4回戦 2:30	2:30	2:35	USA ザ ビーク 2024 #1	2:35	2:40	2:45
	3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	3:00	3:05	3:10	3:15	3:20
午後 3:00	3:30	3:30	3:35	美女と一緒に纏上ストレッチ #5	3:40	3:45	3:50
	3:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	3:50	3:55	4:00	4:05	4:10
午後 4:00	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #75 4:20	4:20	4:25	(終)USA テアリーディング & ダンス学生選手権大会 / USA オールスターチャレンジコンペティション 2024 セントラル #3	4:30	4:35	4:40
	4:55	4:55	5:00	(終)美女と一緒に纏上ストレッチ #6	5:05	5:10	5:15
午後 5:00	USA ジャパン テアリーディング & ダンス学生選手権大会 / USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 ウェスト #6 5:20	5:25	5:30	THE RAMPinGOOD #4	5:35	5:40	5:45
	5:40	THE RAMPinGOOD #5	5:40	5:45	5:50	5:55	6:00
午後 6:00	(終)USA ジャパン テアリーディング & ダンス学生選手権大会 / USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 ウェスト #7 6:15	6:15	6:20	美女と一緒に纏上ストレッチ #2	6:25	6:30	6:35
	6:45	6:45	6:50	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	6:55	7:00	7:05
午後 7:00	ODE Cheerleading Championship 2023 #1 7:20	7:20	7:25	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 前編	7:30	7:35	7:40
	7:50	SHOW CHAMPION #475	7:50	7:55	8:00	8:05	8:10
午後 8:00	ODE Cheerleading Championship 2023 #2 8:20	8:20	8:25	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1073	8:30	8:35	8:40
	8:50	マッスルクイーンホームプロジェクト #29	8:50	8:55	9:00	9:05	9:10
午後 9:00	8:20	8:25	8:30	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #165	8:35	8:40	8:45
	9:10	SHOW CHAMPION #472	9:10	9:15	9:20	9:25	9:30
午後 10:00	10:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #39	10:20	10:25	10:30	10:35	10:40
	10:50	10:50	10:55	7ORDER バトルの時間で す!! #3	11:00	11:05	11:10
午後 11:00	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #170 11:25	11:25	11:30	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #2	11:35	11:40	11:45
	11:55	11:55	12:00	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #3	12:05	12:10	12:15
深夜 0:00	(終)レイトンエクサ2～徹底ダンスウーマン～ #3 12:10	12:10	12:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	12:20	12:25	12:30
	12:40	12:40	12:45	レイトンエクサ～徹底ダンスウーマン～ #1	12:50	12:55	13:00
深夜 1:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 1:10	1:10	1:15	ヨガにハマる #49	1:20	1:25	1:30
	1:35	1:35	1:40	憧れたい美女たち #1	1:45	1:50	1:55
深夜 2:00	2:05	ENJOY！チア☆エクサ #5	2:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	2:15	2:20	2:25
	2:30	2:30	2:35	美女と一緒に纏上ストレッチ #4	2:40	2:45	2:50
深夜 3:00	2:50	2:50	2:55	憧れたい美女たち2 #4	3:00	3:05	3:10
	3:25	3:25	3:30	ヨガから始まる美女の休日 #5	3:35	3:40	3:45

【ダンスチャンネル12月第2週】

	月 12月2日	火 12月3日	水 12月4日	木 12月5日	金 12月6日	土 12月7日	日 12月8日
午前 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #19	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	美女と一緒に机上ストレッチ #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	美body♡アキアピクス女子 #2	美女と一緒に机上ストレッチ #2
午前 4:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #20	(続)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12			【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	ちなつ式ビラティス・メソッド #1	ヨガにハマる #51
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5		美女と一緒に机上ストレッチ #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #17			ヨガにハマる #52
午前 5:30		サーフフィットで爽快エクササイズ #1		マッスルクイーンホームプロジェクト #18	ちなつ式ビラティス・メソッド #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	ヨガにハマる #53
午前 6:00	(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6		美女と一緒に机上ストレッチ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #19			(続)ヨガにハマる #54
午前 6:30		サーフフィットで爽快エクササイズ #2		マッスルクイーンホームプロジェクト #20	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	
午前 7:00	7ORDER バトルの時間で #1 #2		サーフフィットで爽快エクササイズ #1		7:40	7:40	第14回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～
午前 7:30	7ORDER バトルの時間で #1 #3	CDE Cheerleading Championship 2022 #2		ダンスビュウTV #177	(新)USA チアリーディング&ダンス学生新人大会 2024 イースト #1	ハロプロダンス学園 シーズン12 #3	
午前 8:00	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #2		サーフフィットで爽快エクササイズ #2		8:30	8:15	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4
午前 8:30	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #3				8:45	8:30	8:30
午前 9:00		CDE Cheerleading Championship 2022 #3		インフォメーション	USA チアリーディング&ダンス学生新人大会 2024 イースト #2	ちなつ式ビラティス・メソッド #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1
午前 9:30	ちなつ式ビラティス・メソッド #1			美女と一緒に机上ストレッチ #1			
午前 10:00	10:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	スーパーキッズ2024 関東予選5回戦		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シーズン3 #2
午前 10:30	ちなつ式ビラティス・メソッド #2				マッスルクイーンホームプロジェクト #18	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	
午前 11:00		(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6			マッスルクイーンホームプロジェクト #19		
午前 11:30	ヨガにハマる #40			THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #20	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1074	USA オールスター ナショナルズ 2022 #7
午後 0:00	ヨガにハマる #50	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #2	インフォメーション				
午後 0:30	ヨガにハマる #51	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #3		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #8
午後 1:00	ヨガにハマる #52	7ORDER バトルの時間で #1 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	USA ザ ビーク 2024 #2		マッスルクイーンホームプロジェクト #17	
午後 1:30		7ORDER バトルの時間で #1 #3			(続)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #18	ちなつ式ビラティス・メソッド #2
午後 2:00	スーパーキッズ2024 関東予選5回戦	ちなつ式ビラティス・メソッド #1	(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	USA ザ ビーク 2024 #3		マッスルクイーンホームプロジェクト #19	ちなつ式ビラティス・メソッド #3
午後 2:30					ハロプロダンス学園 シーズン12 #3		
午後 3:00		ちなつ式ビラティス・メソッド #2		サーフフィットで爽快エクササイズ #1		マッスルクイーンホームプロジェクト #20	
午後 3:30	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE I~ #76				THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3		スーパーキッズ2024 九州予選2回戦
午後 4:00		第8回高校生ダンスバトル選手権 #1		サーフフィットで爽快エクササイズ #2			JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編
午後 4:30			USA チアリーディング&ダンス学生新人大会 2024 イースト #2		美女と一緒に机上ストレッチ #1		
午後 5:00	ODE Cheerleading Championship 2023 #3		7ORDER バトルの時間で #1 #2	サーフフィットで爽快エクササイズ #3			ハロプロダンス学園 シーズン12 #3
午後 5:30		第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	7ORDER バトルの時間で #1 #3		美女と一緒に机上ストレッチ #2	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4
午後 6:00	(続)ODE Cheerleading Championship 2023 #4			サーフフィットで爽快エクササイズ #4		ストリートダンス ベーシック BREAKING編	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4
午後 6:30		マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2	ダンスビュウTV #177		美女と一緒に机上ストレッチ #3		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #1			マッスルクイーンホームプロジェクト #31		神戸麗子バレエ 第1章	マッスルクイーンホームプロジェクト #30
午後 7:30			中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #2	SHOW CHAMPION #476	SHOW CHAMPION #474
午後 8:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #2	SHOW CHAMPION #480	Hawaiiフラ配信シーズン3 #5				SHOW CHAMPION #478
午後 8:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #30		ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1074		SHOW CHAMPION #478	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #170	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #169
午後 9:00		ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #171	サーフフィットで爽快エクササイズ #3				SHOW CHAMPION #475
午後 10:00				PIXMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #39		憧れたい美女たち2 #3
午後 10:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #39					サーフフィットで爽快エクササイズ #4	
午後 11:00	SHOW CHAMPION #477		ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	ハロプロダンス学園 シーズン12 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #41		
午後 11:30		ヨガにハマる #53		ハロプロダンス学園 シーズン12 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #42	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY！チア☆エクサ2 #5
深夜 0:00	憧れたい美女たち2 #1	(続)ヨガにハマる #54	完全継続ガール～大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ～ #2		ヨガにハマる #49		
深夜 0:30						完全継続ガール～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3 #2
深夜 1:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	快汗！セクシーRunトレ2 #1	(続)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6		ENJOY！チア☆エクサ2 #4	快汗！セクシーRunトレ2 #2	
深夜 1:30						真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3
深夜 2:00	(続)快汗！セクシーRunトレ3 #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	憧れたい美女たち #3				
深夜 2:30				快汗！セクシーRunトレ3 #1	(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	憧れたい美女たち #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #41
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	美body♡アキアピクス女子 #1	(続)美女と一緒に机上ストレッチ #6				マッスルクイーンホームプロジェクト #42
		ちなつ式ビラティス・メソッド #4		【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	美body♡アキアピクス女子 #2	美女と一緒に机上ストレッチ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #21

【ダンスチャンネル12月第4週】

	月 12月16日	火 12月17日	水 12月18日	木 12月19日	金 12月20日	土 12月21日	日 12月22日
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 4:35	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 4:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 4:35	(続)美女と一緒に撮上ストレッテ #8 4:35	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8 4:35	美bodyコアアピクス女子 #1 4:35	美女と一緒に撮上ストレッテ #1 4:30
午前 5:00	美女と一緒に撮上ストレッテ #5 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7 5:20	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 5:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9 5:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 5:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:20
午前 6:00	(続)美女と一緒に撮上ストレッテ #6 6:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #26 6:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 6:35	ヨガにハマる #49 6:00	ENJOY！チア★エクサ2 #1 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:35
午前 7:00	7ORDER バトルの時間で #3 7:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #28 7:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #25 7:30	7:10	ヨガにハマる #50 7:40	ENJOY！チア★エクサ2 #2 7:40	第14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～ 8:35
午前 8:00	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #3 8:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #2 8:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #27 8:35	ダンスビュTV #139 8:20	(新)USA チアリーディング & ダンス学生選手権大会 2024 イースト #1 8:15	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4 8:15	インフォメーション 8:35
午前 9:00	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #4 9:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #3 9:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #28 9:10	インフォメーション 9:30	USA チアリーディング & ダンス学生選手権大会 2024 イースト #2 9:20	ヨガにハマる #49 9:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 8:50
午前 10:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 10:10	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 10:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 10:40	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 10:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 10:25	ヨガにハマる #50 10:25	ENJOY！チア★エクサ2 #1 9:55
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1 11:15	(続)美女と一緒に撮上ストレッテ #8 11:15	スーパーキッズ2024 関西予選3回戦 11:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 11:30	ヨガにハマる #51 11:30	ENJOY！チア★エクサ2 #2 11:00
午後 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2 5:35	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #4 5:20	インフォメーション 5:20	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 5:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 5:00	第39回三笠賞杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3 5:35	USA オールスター ナショナルズ 2022 #11 5:00
午後 1:00	7ORDER バトルの時間で #3 1:25	7ORDER バトルの時間で #3 1:25	美女と一緒に撮上ストレッテ #5 1:25	USA ザビーク 2024 #8 1:40	(続)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4 1:30	ヨガにハマる #49 1:30	USA オールスター ナショナルズ 2022 #12 1:00
午後 2:00	スーパーキッズ2024 関西予選3回戦 2:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 3:05	(続)美女と一緒に撮上ストレッテ #8 3:00	(続)USA ザビーク 2024 #7 2:45	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4 2:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 2:30	ヨガにハマる #50 2:00
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会 3:30	(新)USA チアリーディング & ダンス学生選手権大会 2024 イースト #1 3:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #25 3:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #25 3:10	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5 3:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6 3:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 3:00
午後 4:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #7 4:35	第8回高校生ダンスバトル選手権 #1 5:10	USA チアリーディング & ダンス学生選手権大会 2024 イースト #2 5:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #27 4:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #28 4:20	チャレンジカップ2024 北海道予選 4:15	スーパーキッズ2024 北海道予選 4:35
午後 5:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8 5:40	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2 5:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #29 5:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #30 5:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 5:00	第3回 全日本ブレイキン選手権 5:00	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4 5:35
午後 6:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9 6:45	マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #2 7:20	ダンスビュTV #139 7:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #31 7:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #32 7:00	B-boy列伝 ~Kaku~ 6:35	ハロプロダンス学園 シーズン12 #5 6:10
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10 7:30	SHOW CHAMPION #481 8:20	Hawaiiフライングシーズン3 #7 8:00	SHOW CHAMPION #474 8:45	SHOW CHAMPION #474 8:45	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 7:10	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6 7:40
午後 8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #32 8:25	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #172 10:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 10:30	SHOW CHAMPION #476 10:00	SHOW CHAMPION #476 10:00	SHOW CHAMPION #475 10:00	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #172 10:15
午後 9:00	SHOW CHAMPION #475 11:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #41 10:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 10:50	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:30	(続)サーフフィットで爽快エクサ！ #8 11:05	憧れたい美女たち2 #2 11:20
深夜 0:00	(続)憧れたい美女たち2 #6 1:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 11:35	ヨガにハマる #49 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:30	憧れたい美女たち2 #1 0:35	憧れたい美女たち2 #2 0:25
深夜 1:00	ENJOY！チア★エクサ2 #6 2:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 11:35	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 0:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:30	憧れたい美女たち2 #1 0:35	憧れたい美女たち2 #2 0:25
深夜 2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 3:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:30	憧れたい美女たち2 #1 0:35	憧れたい美女たち2 #2 0:25
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8 3:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:30	憧れたい美女たち2 #1 0:35	憧れたい美女たち2 #2 0:25

【ダンスチャンネル12月第5週】

	月 12月23日	火 12月24日	水 12月25日	木 12月26日	金 12月27日	土 12月28日	日 12月29日
4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #28	快汗！セクシーRunトレ4 #4			(終)快汗！セクシーRunトレ4 #8	憧れたい美女たち #2	(終)ENJOY！チア☆エクサ #8
4:10							
4:20							
4:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #28		憧れたい美女たち #1	ENJOY！チア☆エクサ #5			
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55	マッスルクイーンホームプロジェクト #29	快汗！セクシーRunトレ4 #5			快汗！セクシーRunトレ4 #1	憧れたい美女たち #3	美女と一緒に履上ストレッツ #3
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #30		ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ヨガにハマる #51			
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50	マッスルクイーンホームプロジェクト #31	ちなつ式ピラティス・メソッド #3		ヨガにハマる #52	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	中島史重のLOVEヨガメソッド 前編	美女と一緒に履上ストレッツ #4
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #32		(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	ヨガにハマる #53			
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00	WHITE SCORPION レベテッ！ #2	ちなつ式ピラティス・メソッド #4		(終)ヨガにハマる #54	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	7:05	
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30	WHITE SCORPION レベテッ！ #3		ちなつ式ピラティス・メソッド #3		7:40	7:40	ダンスビュウTV #139
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10	ハロプロダンス学園 シーズン12 #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #4		第14回全日本高等学校ダンス選手権大会 東京予選～2日目～	USA テアリーディング & ダンス学生選手権大会 2024 イースト #3	WHITE SCORPION レベテッ！ season2 #4	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1076
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35	ハロプロダンス学園 シーズン12 #5		ちなつ式ピラティス・メソッド #4		8:45	8:50	インフォメーション
8:40							
8:45							
8:50							
8:55							
9:00							
9:05							
9:10							
9:15							
9:20							
9:25							
9:30							
9:35							
9:40	美女と一緒に履上ストレッツ #1						
9:45							
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10							
10:15							
10:20							
10:25	美女と一緒に履上ストレッツ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #30	チャレンジカップ2024 北海道予選	10:25	10:20	10:25	ENJOY！チア☆エクサ2 #4
10:30							
10:35							
10:40							
10:45							
10:50							
10:55							
11:00							
11:05							
11:10							
11:15							
11:20							
11:25							
11:30							
11:35							
11:40							
11:45							
11:50							
11:55							
12:00							
0:00							
0:05							
0:10							
0:15							
0:20							
0:25							
0:30							
0:35							
0:40							
0:45							
0:50							
0:55							
1:00							
1:05							
1:10							
1:15							
1:20							
1:25							
1:30							
1:35							
1:40							
1:45							
1:50							
1:55							
2:00							
2:05							
2:10							
2:15							
2:20							
2:25							
2:30							
2:35							
2:40							
2:45							
2:50							
2:55							
3:00							
3:05							
3:10							
3:15							
3:20							
3:25							
3:30							
3:35							
3:40							
3:45							
3:50							
3:55							

【ダンスチャンネル12月第6週】

	月 12月30日	火 12月31日	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日
午前 4:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	(鏡)ちなつ式ビラティス・メソッド #8				
	4:45	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	～4:50まで				
午前 5:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	5:20					
	5:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1					
午前 6:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #5	6:05					
	6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2					
	6:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3					
午前 7:00	7ORDER バトルの時間で す!! #4	7:25					
	7:55	7ORDER バトルの時間で す!! #5					
午前 8:00	WHITE SCORPION レベ テッ! season2 #4	8:30					
	8:35	WHITE SCORPION レベ テッ! season2 #5					
午前 9:00	マッスルQueenホーム プロジェクト #33	9:35					
	9:40	マッスルQueenホーム プロジェクト #34					
午前 10:00	マッスルQueenホーム プロジェクト #35	10:10					
	10:40	マッスルQueenホーム プロジェクト #36					
午前 11:00	11:15	11:15					
	11:50	11:50					
午後 5:00	0:20	0:20					
	0:55	0:55					
午後 1:00	1:25	1:25					
	2:00	2:00					
午後 2:00	2:30	2:30					
	3:05	3:05					
午後 3:00	3:30	3:35					
	4:10	4:10					
午後 4:00	4:35						
午後 5:00	5:40	5:40					
	6:15	6:15					
午後 6:00	6:45	6:45					
	7:20	7:20					
午後 7:00	7:30	7:30					
	7:40	7:40					
午後 8:00	8:55	8:55					
	9:25	9:25					
午後 9:00	9:35	9:35					
	10:20	10:20					
午後 10:00	10:40	10:40					
	10:50	10:50					
午後 11:00	11:25	11:25					
	11:55	11:55					
深夜 0:00	0:30	0:30					
	1:30	1:30					
深夜 1:00	1:35	1:35					
	2:05	2:05					
深夜 2:00	2:40	2:40					
	3:10	3:10					
深夜 3:00	3:45	3:45					