

【ダンスチャンネル3月第1週】

	月 2月24日	火 2月25日	水 2月26日	木 2月27日	金 2月28日	土 3月1日	日 3月2日
午前 4:00	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #1	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	放送休止	ENJOY! チア☆エクサ #3	ヨガから始まる美女の休日 #1	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	ENJOY! チア☆エクサ #2	ヨガにハマる #51		ENJOY! チア☆エクサ #4	ENJOY! チア☆エクサ #5	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6
午前 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	ヨガにハマる #52	放送休止	サーフフィットで爽快エクサ! #5	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	ちなつ式ピラティス・メソッド #1
	マッスルクイーンホームプロジェクト #35		ヨガにハマる #53		サーフフィットで爽快エクサ! #6	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	
午前 6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #36	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	(終)ヨガにハマる #54	放送休止	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #1	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #3
	マッスルクイーンホームプロジェクト #37		ちなつ式ピラティス・メソッド #4		サーフフィットで爽快エクサ! #6	ENJOY! チア☆エクサ #1	
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #6	USA オールスターナショナルズ 2023 #1	ダンスビュウTV #141	放送休止	サーフフィットで爽快エクサ! #6	ENJOY! チア☆エクサ #1	(終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL #3
	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7				ちなつ式ピラティス・メソッド #4	ENJOY! チア☆エクサ #1	
午前 8:00	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.14 前編	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #5	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 LEVEL 1&2
	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編				ちなつ式ピラティス・メソッド #5	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 LEVEL 2&4
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #6	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #33				部分復せバレエ 第2章	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #6	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #34				部分復せバレエ 第2章	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #6	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #35				部分復せバレエ 第2章	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #6	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #36				部分復せバレエ 第2章	サーフフィットで爽快エクサ! #5	ENJOY! チア☆エクサ #5
午後 1:00	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #10	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #7	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! #4
	マッスルクイーンホームプロジェクト #33				部分復せバレエ 第2章	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! #4
午後 2:00	スーパーキッズ2024 中国予選	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #7	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! #4
	マッスルクイーンホームプロジェクト #34				部分復せバレエ 第2章	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! #4
午後 3:00	スーパーキッズ2024 中国予選	USA オールスターナショナルズ 2023 #2	インフォメーション	放送休止	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #35				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 4:00	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	USA オールスターナショナルズ 2023 #1	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #34				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #13	USA オールスター ナショナルズ 2024 #13	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #35				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #14	USA オールスター ナショナルズ 2024 #14	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #36				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 7:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #15	USA オールスター ナショナルズ 2024 #15	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #37				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 8:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #16	USA オールスター ナショナルズ 2024 #16	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #38				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #51	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #52				部分復せバレエ 第2章	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! #5
午後 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #40	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #41				部分復せバレエ 第2章	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! #5
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 #171	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #19				部分復せバレエ 第2章	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! #5
深夜 0:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #21				部分復せバレエ 第2章	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! #5
深夜 1:00	レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #1				部分復せバレエ 第2章	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! #5
深夜 2:00	快汗! セクシーRunトレ #4	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	快汗! セクシーRunトレ #11				部分復せバレエ 第2章	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! #5
深夜 3:00	ENJOY! チア☆エクサ #1	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	インフォメーション	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	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! #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #3				部分復せバレエ 第2章	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! #5

【ダンスチャンネル3月第2週】

	月 3月3日	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
午前 4:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	筋トレフィットガール♡ #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	筋トレフィットガール♡ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #4
4:45		筋トレフィットガール♡ #3			(続)筋トレフィットガール♡ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	ENJOY！チア☆エクサ #3
午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #37	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ちなつ式ピラティス・メソッド #2			
5:50		マッスルクイーンホームプロジェクト #38			ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ENJOY！チア☆エクサ #4
午前 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #39	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #3			
6:55					(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ダンスビューTV #180
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7	マッスルクイーンホームプロジェクト #40	マッスルクイーンホームプロジェクト #37				
7:25					7:40	7:40	7:45
8:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #8		マッスルクイーンホームプロジェクト #38		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #7	ハロボダンス学園 シーズン11 #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081
午前 8:00	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	USA オールスターナショナルズ 2023 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #39	全日本高校ストリートダンスライマックス2024 FINAL		ハロボダンス学園 課外活動Vol.15 前編	インフォメーション
8:30							
8:35	PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4		マッスルクイーンホームプロジェクト #40				
9:05		USA オールスターナショナルズ 2023 #4			ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #3
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編			9:20			
9:55				美女と一緒に極上ストレッチ #3	9:50	9:55	9:55
午前 10:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	チャレンジカップ2024 最終予選			(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #4
10:40					ちなつ式ピラティス・メソッド #2		
10:45	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11			美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:55	11:00	11:00
11:15		サーフフィットで爽快エクサ！ #2			ちなつ式ピラティス・メソッド #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9
午前 11:00	ENJOY！チア☆エクサ #1		カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #72	WHITE SCORPION レベテっ！ #2		インフォメーション	
11:50		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3			0:00	0:00	0:00
午後 0:00				WHITE SCORPION レベテっ！ #3		(続)Hawaiiフラ紀行シーズン4 #12	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10
0:20	ENJOY！チア☆エクサ #2	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	インフォメーション			0:35	0:50
0:55					ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8	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～1日目～	1:00
午後 1:00		WHITE SCORPION レベテっ！ #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #1			ちなつ式ピラティス・メソッド #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5
1:25							
1:50		(続)WHITE SCORPION レベテっ！ #6					
2:00					ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9		2:00
午後 2:00	チャレンジカップ2024 最終予選	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	サーフフィットで爽快エクサ！ #2			ハロボダンス学園 シーズン11 #2	(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6
2:45							
2:50						ハロボダンス学園 課外活動Vol.15 前編	
3:00		中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編					3:00
3:15							
3:30		USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #2				WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #3	
3:35							
3:50		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11				WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #4	
午後 3:00	FIDA GOLD CUP 2024						
4:10							
4:35			(新)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会 #1				
5:05							
午後 4:00							
4:35							
4:55						美女と一緒に極上ストレッチ #3	
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編					
5:05							
5:25							
5:35							
6:00						美女と一緒に極上ストレッチ #4	
午後 6:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #18						
6:10							
6:25							
6:30							
6:45		ストリートダンス ベーシック JAZZ編	ダンスビューTV #180				
7:05						美女と一緒に極上ストレッチ #5	
7:20	(続)USA オールスター ナショナルズ 2024 #19						
7:25							
7:30		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2					
7:35							
7:40							
午後 7:00							
7:50							
8:20	USA ザ ビーク 2024 #1	SHOW CHAMPION #486					
8:30							
8:50							
午後 8:00							
8:30							
8:45							
8:50							
午後 9:00	(続)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6				
9:05							
9:25							
9:25	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #177					
9:55							
午後 9:00							
10:00							
10:15							
10:20	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編						
10:30							
10:45		(続)美女と一緒に極上ストレッチ #6	(続)ちなつ式ピラティス・メソッド #6				
11:00							
午後 11:00	SHOW CHAMPION #484						
11:25							
11:30							
11:35							
11:55							
深夜 0:00	(続)ENJOY！チア☆エクサ #6						
0:30							
0:40							
1:00							
深夜 1:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5						
1:35							
1:45							
2:05		癒されたい美女たち #4					
2:15							
深夜 2:00	(続)快汗！セクシーRuntレ4 #6						
2:40							
2:50							
3:10							
深夜 3:00	筋トレフィットガール♡ #2						
3:45							
3:55							

【ダンスチャンネル3月第3週】

	月 3月10日	火 3月11日	水 3月12日	木 3月13日	金 3月14日	土 3月15日	日 3月16日	
午前 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	【自撮り美女】家トレはじめました! #11	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	
	マッスルクイーンホームプロジェクト #28							
午前 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #41	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	
	マッスルクイーンホームプロジェクト #42							
午前 6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #43	美女と一緒に輝上ストレッチ #5		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	
	マッスルクイーンホームプロジェクト #44		(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #8	(終)美女と一緒に輝上ストレッチ #6		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権 #1	
	THE RAMPinGOOD SEASON2 #9		美女と一緒に輝上ストレッチ #5					
午前 8:00	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 2023 #5		ダンスビューTV #180	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	第9回高校生ダンスバトル選手権 #2	
	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編		(終)美女と一緒に輝上ストレッチ #6	インフォメーション		PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5		
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #5	USA オールスターナショナルズ 2023 #6		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY! チア☆エクサ #5	
		マッスルクイーンホームプロジェクト #41		ちなつ式ピラティス・メソッド #5				
午前 10:00	(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 #42	スーパーキッズ2024 沖縄予選2回戦	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6		
		マッスルクイーンホームプロジェクト #43		(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6				
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	マッスルクイーンホームプロジェクト #44		11:30	11:25	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10	
		ハロプロダンス学園 シーズン11 #5	ダンスビューTV #180	7ORDER バトルの時間です!! #2	0:00	0:00	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編	部分復せバレー 第2章	7ORDER バトルの時間です!! #3	0:35	0:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11	
					0:50	0:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	
午後 1:00	(終)ココロカラダも簡単! セクシーヨガ #12	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #41	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9	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~	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	
		WHITE SCORPION レベテッ! season2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #42			1:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	
午後 2:00	スーパーキッズ2024 沖縄予選2回戦	マッスルクイーンホームプロジェクト #43		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #2	
		マッスルクイーンホームプロジェクト #44			2:35			
午後 3:00		サーフフィットで爽快エクサ! #6	(新)2024ジャパンオープンチアリーダーディング選手権大会・2024日本学生チアリーダーディング選手権大会 #1	美女と一緒に輝上ストレッチ #5	3:10			
					3:40	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5		
午後 4:00	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権 #1				3:50		スーパーキッズ2024 関東最終予選 前編	
		2024ジャパンオープンチアリーダーディング選手権大会・2024日本学生チアリーダーディング選手権大会 #2	(終)美女と一緒に輝上ストレッチ #6		4:15	(終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6	スーパーキッズ2024 関東最終予選 後編	
午後 5:00	USA ザ ビーク 2024 #2	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編		美女と一緒に輝上ストレッチ #1	5:05	5:00	WHITE SCORPION レベテッ! #3	
			THE RAMPinGOOD SEASON2 #8		5:20			
午後 6:00	USA ザ ビーク 2024 #3		THE RAMPinGOOD SEASON2 #9	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	6:05		WHITE SCORPION レベテッ! #4	
		ストリートダンス ベーシック POPPING編		美女と一緒に輝上ストレッチ #2	6:25	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	THE RAMPinGOOD SEASON2 #9	
午後 7:00	USA ザ ビーク 2024 #4		(新)第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版九州予選	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	7:05	ストリートダンス ベーシック JAZZ編編 LEVEL 2	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10	
		B-boy列伝 ~Kaku~			7:35	ストリートダンス ベーシック JAZZ編編 LEVEL 3		
午後 8:00	USA ザ ビーク 2024 #5	SHOW CHAMPION #480		SHOW CHAMPION #484	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #1	ショー! K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #177	SHOW CHAMPION #483	
			Hawaiiフラ紀行シーズン4 #7		8:40			
午後 9:00	ENJOY! チア☆エクサ #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081		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 #174	SHOW CHAMPION #486	SHOW CHAMPION #485	
		ショー! K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #176	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5		10:00			
午後 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #41			THE RAMPinGOOD SEASON2 #8	サーフフィットで爽快エクサ! #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	美女と一緒に輝上ストレッチ #5	
		(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	ヨガにハマる #53		11:00			
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 #175		(終)ヨガにハマる #54	STU48のSTUでいダンス #3	サーフフィットで爽快エクサ! #2	ヨガにハマる #49	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 #2		STU48のSTUでいダンス #4		ヨガにハマる #50		
深夜 0:00	美女と一緒に輝上ストレッチ #3		真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #2	美女と一緒に輝上ストレッチ #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #3	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #32	
		ENJOY! チア☆エクサ2 #5	(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		1:10		(終)癒されたい美女たち2 #6	
深夜 1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #27			マッスルクイーンホームプロジェクト #29				
	マッスルクイーンホームプロジェクト #28				(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #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~ #1		
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #4	(終)快汗! セクシーRunトレ3 #6	快汗! セクシーRunトレ2 #4		2:15		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	
				癒されたい美女たち2 #5	快汗! セクシーRunトレ3 #1	快汗! セクシーRunトレ2 #5		
深夜 3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3		3:20		ちなつ式ピラティス・メソッド #4	
	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	【自撮り美女】家トレはじめました! #11		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	

【ダンスチャンネル3月第4週】

	月 3月17日	火 3月18日	水 3月19日	木 3月20日	金 3月21日	土 3月22日	日 3月23日
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	筋トレフィットガール♡ #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	(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シーズン3 #6	ENJOY! チア☆エクサ2 #1
	4:45	筋トレフィットガール♡ #4	4:50	5:00	筋トレフィットガール♡ #1	5:00	ヨガにハマる #49
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:20	5:20	サーフフィットで爽快エクサ! #5	5:30	5:30	ヨガにハマる #50
	5:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	5:55	6:05	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	6:00	ヨガにハマる #51
午前 6:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:25	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	6:35	6:35	ヨガにハマる #52
	6:55	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	7:00	7:10	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	7:40	ダンスビューTV #142
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #9	7:25	7:30	7:40	7:40	7:45	
	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10	8:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #7	8:05	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1082
午前 8:00	PIXMIIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4	8:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 九州予選	8:15	8:20	
	8:30	PIXMIIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	8:35	8:45	8:45	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 後編	インフォメーション
午前 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #45	9:05	USA オールスターナショナルズ 2023 #8	9:10	9:20	9:20	ヨガから始まる美女の休日 #1
	9:35	9:40	9:50	9:50	9:50	9:55	9:55
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #46	10:10	美女と一緒に極上ストレッチ #1	スーパーキッズ2024 関東最終予選 前編	10:25	10:30	ヨガから始まる美女の休日 #2
	10:40	10:45	11:00	11:05	11:30	11:30	11:30
午前 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #48	11:15	美女と一緒に極上ストレッチ #2	11:30	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	11:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11
	サーフフィットで爽快エクサ! #3	11:50	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE!~ #73	WHITE SCORPION レベテっ! #3	0:00	0:00	インフォメーション
午後 0:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	0:20	0:20	WHITE SCORPION レベテっ! #4	0:35	0:35	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1
	サーフフィットで爽快エクサ! #4	0:50	0:50	0:50	0:50	0:50	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #12
午後 1:00	(終)WHITE SCORPION レベテっ! #6	1:25	美女と一緒に極上ストレッチ #1	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10	スーパーキッズ2024 関東最終予選 後編	1:30	1:30
	1:40	1:40	1:40	1:40	1:55	1:55	2:00
午後 2:00	スーパーキッズ2024 関東最終予選 前編	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #45	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11	2:05	2:05	ENJOY! チア☆エクサ2 #2
	2:30	2:30	2:45	2:45	2:50	2:50	2:50
午後 3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #46	3:05	2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会 #2	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	3:10	3:10	3:10
	3:30	3:35	3:50	3:50	3:50	3:50	3:50
午後 4:00	第9回高校生ダンスバトル選手権 #2	4:10	(終)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会 #3	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	4:15	4:15	スーパーキッズ2024 関西最終予選 前編
	4:35	4:35	4:45	4:45	4:55	4:55	スーパーキッズ2024 関西最終予選 後編
午後 5:00	USA ザ ビーク 2024 #6	5:05	スーパーキッズ2024 関東最終予選 後編	THE RAMPinGOOD SEASON2 #9	5:20	5:20	ENJOY! チア☆エクサ2 #1
	5:40	5:35	5:35	5:35	5:50	5:50	5:50
午後 6:00	(終)USA ザ ビーク 2024 #7	6:10	6:10	6:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	6:05	WHITE SCORPION レベテっ! #5
	6:45	6:15	6:10	6:25	6:25	6:40	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10
午後 7:00	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #1	7:20	第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部	7:05	7:30	7:30	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11
	7:50	7:45	7:30	7:30	7:35	7:35	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11
午後 8:00	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #2	8:20	SHOW CHAMPION #487	8:20	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081	8:35	SHOW CHAMPION #486
	8:55	8:50	8:50	8:45	8:50	8:50	SHOW CHAMPION #487
午後 9:00	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	9:00	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	9:25	SHOW CHAMPION #486	9:25	SHOW CHAMPION #484
	9:30	9:30	9:25	9:25	9:30	9:30	SHOW CHAMPION #484
午後 10:00	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	10:00	ヨガから始まる美女の休日 #4	10:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #9	10:00	10:15
	10:40	10:20	10:30	10:30	10:30	10:30	10:30
午後 11:00	SHOW CHAMPION #482	11:25	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	11:00	11:00	11:05	11:20
	11:55	11:35	11:35	11:30	11:30	11:30	11:30
深夜 0:00	ENJOY! チア☆エクサ #3	0:30	美body♡アクアピクス女子 #2	0:05	0:05	0:10	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City View!に包まれて〜 #6
	1:00	1:00	1:10	1:10	1:10	1:15	1:30
深夜 2:00	真夜中のヒーリングヨガ〜City View!に包まれて〜 #4	1:35	1:45	1:45	1:40	1:40	1:30
	2:05	(終)癒されたい美女たち #6	2:15	2:15	2:15	2:20	2:35
深夜 3:00	快汗! セクシーRuntレ4 #3	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:50
	3:10	3:10	3:20	3:20	3:20	3:25	3:30
	筋トレフィットガール♡ #3	3:45	3:55	(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シーズン3 #6	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #39

【ダンスチャンネル3月第6週】

	月 3月31日	火 4月1日	水 4月2日	木 4月3日	金 4月4日	土 4月5日	日 4月6日
4:00	午前 4:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #5	筋トレフィットガール♡ #4 ~4:15まで					
4:10							
4:20							
4:30							
4:40							
4:45	4:45						
4:50	午前 5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1						
4:55							
5:00							
5:10							
5:20							
5:25	5:30						
5:30	午前 6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2						
5:35							
5:40							
5:50							
5:55							
6:00	6:30						
6:05	午前 7:00 THE RAMPinGOOD SEASON2 #11						
6:10							
6:15							
6:25							
6:30							
6:40	7:25						
6:45	午前 7:30 (終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12						
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10	8:00						
7:15	午前 8:00 PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5						
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40	8:30						
7:45	午前 8:30 (終)PIXIMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #6						
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10	9:05						
8:15	午前 9:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #5						
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
8:40	10:10						
8:45	午前 10:00 (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6						
8:50							
8:55							
9:00							
9:05							
9:10	11:15						
9:15	午前 11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5						
9:20							
9:25							
9:30							
9:35							
9:40	10:20						
9:45	午後 0:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6						
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10	1:25						
10:15	午後 1:00 スーパーキッズ2024 全国最終予選 前編						
10:20							
10:25							
10:30							
10:35							
10:40	2:30						
10:45	午後 2:00 (終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4						
10:50							
10:55							
11:00							
11:05							
11:10	4:35						
11:15	午後 4:00 USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #4						
11:20							
11:25							
11:30							
11:35							
11:40	5:40						
11:45	午後 5:00 USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #5						
11:50							
11:55							
12:00							
12:05							
12:10	7:50						
12:15	午後 7:00 USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #6						
12:20							
12:25							
12:30							
12:35							
12:40	8:55						
12:45	午後 8:00 USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #7						
12:50							
12:55							
13:00							
13:05							
13:10	9:25						
13:15	午後 9:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #17						
13:20							
13:25							
13:30							
13:35							
13:40	10:40						
13:45	午後 10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #18						
13:50							
13:55							
14:00							
14:05							
14:10	11:55						
14:15	午後 11:00 SHOW CHAMPION #487						
14:20							
14:25							
14:30							
14:35							
14:40	1:00						
14:45	深夜 0:00 (終)ENJOY! テア☆エクス #6						
14:50							
14:55							
15:00							
15:05							
15:10	2:00						
15:15	深夜 1:00 真夜中のヒーリングヨガ ~City View!に包まれて~ #3						
15:20							
15:25							
15:30							
15:35							
15:40	3:10						
15:45	深夜 2:00 (終)快汗! セクシーRunトレ4 #6						
15:50							
15:55							
16:00							
16:05							
16:10	3:10						
16:15	深夜 3:00 筋トレフィットガール♡ #4						
16:20							
16:25							
16:30							
16:35							
16:40	3:55						
16:45							
16:50							
16:55							
17:00							
17:05							
17:10							
17:15							
17:20							
17:25							
17:30							
17:35							
17:40							
17:45							
17:50							
17:55							
18:00							
18:05							
18:10							
18:15							
18:20							
18:25							
18:30							
18:35							
18:40							
18:45							
18:50							
18:55							
19:00							
19:05							
19:10							
19:15							
19:20							
19:25							
19:30							
19:35							
19:40							
19:45							
19:50							
19:55							
20:00							
20:05							
20:10							
20:15							
20:20							
20:25							
20:30							
20:35							
20:40							
20:45							
20:50							
20:55							
21:00							
21:05							
21:10							
21:15							
21:20							
21:25							
21:30							
21:35							
21:40							
21:45							
21:50							
21:55							
22:00							
22:05							
22:10							
22:15							
22:20							
22:25							
22:30							
22:35							
22:40							
22:45							
22:50							
22:55							
23:00							
23:05							
23:10							
23:15							
23:20							
23:25							
23:30							
23:35							
23:40							
23:45							
23:50							
23:55							