

【ダンスチャンネル5月第2週】

	月 5月5日	火 5月6日	水 5月7日	木 5月8日	金 5月9日	土 5月10日	日 5月11日
午前 4:00	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! #2	マッスルクイーンホームプロジェクト #43	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #2	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 #46	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #3
	4:45	サーフフィットで爽快エクサ! #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #44		4:25	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 #47
午前 5:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	5:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #21	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	5:30	5:30	5:20
	5:50	美女と一緒に極上ストレッチ #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #22		5:55	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! #4
午前 6:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	6:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #23	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	6:35	6:35	6:05
	6:55	(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 #24		7:00	(終)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! #5
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #4	7:30	美女と一緒に極上ストレッチ #5	ダンスビューTV #182	7:40	7:40	7:15
	8:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	8:05		8:15	(新)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #1	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	8:35	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	B-boy列伝 ~マシーン原田~	8:45	8:50	8:20
	9:05	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #3	9:10		9:20	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5
午前 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #17	9:40	9:50	9:50	9:55	9:55	9:55
	10:10	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	(終)スーパーキッズ2024 FINAL #4	10:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	(終)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! #5
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #19	10:45	10:55	10:55	11:00	11:00	11:00
	11:15	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	11:15	11:30	11:30	11:30	(新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1
午前 11:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	11:50	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #77	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6	0:00	0:00	0:00
	0:20	ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	0:20	WHITE SCORPION レベチっ! season2 #1	0:35	0:35	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午後 0:00	サーフフィットで爽快エクサ! #3	0:55	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	(終)2024 Performance Cheer Grand Final #4	スーパースターキッズ2024 FINAL #1	0:50	1:00
	1:25	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	1:55	2:00	(新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	PIXMIXのビクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6
午後 2:00	(終)スーパーキッズ2024 FINAL #4	2:30	2:45	2:45	3:10	3:10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6
	3:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #19	(新)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #1	3:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	3:40	YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL '24 #2
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.1	4:10	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #2	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	4:15	4:15	4:35
	4:35	(新)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL '24 #1	5:05	5:20	5:20	5:30	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~
午後 5:00	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9	5:15	STU48のSTUでいダンス #4	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:30	5:30	5:05
	5:40	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	5:35	6:00	6:00	6:00	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING LEVEL 5
午後 6:00	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #10	6:45	THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:25	6:25	WHITE SCORPION レベチっ! season2 #1
	7:50	FIDA GOLD CUP 2024	7:15	7:30	7:30	7:40	WHITE SCORPION レベチっ! #5
午後 7:00	USA チアリーディング&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 #1	7:45	8:20	8:30	8:40	8:40	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6
	8:55	9:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1085	9:05	9:05	9:05	部分権せバレエ 第2章
午後 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	9:25	B-boy列伝 ~Kaku~	SHOW CHAMPION #481	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2022 イースト #2	9:50	SHOW CHAMPION #484
	10:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	10:20	10:30	10:30	10:30	FIDA GOLD CUP 2024
午後 10:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	11:00	11:00	SHOW CHAMPION #484
	11:05	WHITE SCORPION レベチっ! season2 #5	11:25	11:35	11:35	11:35	SHOW CHAMPION #484
午後 11:00	部分権せバレエ 第2章	美女と一緒に極上ストレッチ #3	【自撮り美女】家トレはじめました! #9	0:05	0:05	0:10	ENJOY! チア☆エクサ2 #5
	0:25	0:30	0:40	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6	美女と一緒に極上ストレッチ #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #10	快汗! セクシーRuntレ4 #2
深夜 1:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	1:35	1:45	1:45	1:50	1:50	1:30
	2:05	癒されたい美女たち #2	2:15	2:15	2:15	2:20	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6
深夜 2:00	(終)快汗! セクシーRuntレ4 #6	2:40	2:50	2:50	3:20	3:20	2:35
	3:10	3:10	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	3:20	3:20	3:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
深夜 3:00	サーフフィットで爽快エクサ! #2	3:45	3:55	3:55	3:50	3:50	3:40
							ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4

【ダンスチャンネル5月第3週】

	月 5月12日	火 5月13日	水 5月14日	木 5月15日	金 5月16日	土 5月17日	日 5月18日
午前 4:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	ちなつ式ピラティス・メソッド #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	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #3	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #3	(終)完全燃焼ガール〜大 人のダンスフィットネス、と きど筋トレ #6
	4:45	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2	4:50	5:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #4	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #4	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #3
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレ ッチ #1	5:20 マッスルクイーンホーム プロジェクト #29	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #3	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1	5:30	5:30	5:35
	5:50	5:50 マッスルクイーンホーム プロジェクト #30	5:55	5:45 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2	(終)サーフフィットで爽快 エクサ! #6	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編	ココロカラダも 簡単!セ クシーヨガ #8
午前 6:00	美女と一緒に極上ストレ ッチ #2	6:25 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 #4	6:35	6:35	6:20	第9回高校生ダンスバトル 選手権 #3
	6:55	6:55	7:00	7:10	サーフフィットで爽快エク サ! #1	7:05	7:15
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5	7:25 マッスルクイーンホーム プロジェクト #32	マッスルクイーンホーム プロジェクト #29	7:10	7:40	7:40	(終)第9回高校生ダンスバ トル選手権 #4
	8:00	8:00 USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #1	8:05	8:05 第9回高校生ダンスバトル 選手権 完全版 関東予 選 後編	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2025 #3	8:15	8:15
午前 8:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	8:30 マッスルクイーンホーム プロジェクト #31	8:35	8:45	8:45	8:50	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1088
	9:05	9:05 USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #2	9:10	9:20	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2025 #4	(終)サーフフィットで爽快 エクサ! #6	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編
午前 9:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #5	9:40	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1	9:50	9:55	9:55	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編
	10:10	美女と一緒に極上ストレ ッチ #1	チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編	10:25	10:35 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	10:25
午前 10:00	(終)ENJOY!チア☆エク サ2 #6	10:45	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2	10:55	11:00	11:00	ココロカラダも 簡単!セ クシーヨガ #7
	11:15	美女と一緒に極上ストレ ッチ #2	11:15	11:30	11:25	11:30	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午前 11:00	マッスルクイーンホーム プロジェクト #25	11:45	ダンスビューTV #182	THE RAMPinGOOD SEASON2 #1	0:00	0:00	0:00
	0:20	0:20 PIXIMIXのピクチャー〜 The Hot Idol〜 #2	0:20	THE RAMPinGOOD SEASON2 #2	0:35	0:35	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
午後 0:00	マッスルクイーンホーム プロジェクト #27	0:50	インフォメーション	0:55	スーパークィーズ2024 FINAL #2	1:00	1:00
	1:25	1:25 7ORDER バトルの時間で す!! #4	美女と一緒に極上ストレ ッチ #1	1:40	1:35	1:35	(終)サーフフィットで爽快 エクサ! #6
午後 1:00	1:55	2:00	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	2:05	2:25	2:25	サーフフィットで爽快エク サ! #1
	2:45	2:45	マッスルクイーンホーム プロジェクト #29	2:35	2:35	2:35	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #4
午後 2:00	チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編	3:05	3:00	3:15	3:10	3:10	3:35
	3:30	3:30 (終)ENJOY!チア☆エク サ2 #6	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2025 #3	マッスルクイーンホーム プロジェクト #30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	3:40	3:35
午後 3:00	高校ストリートダンス選手 権2024 決勝大会 Vol.2	4:10	4:00	4:20	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	4:15	(終)チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編
	4:35	4:35 YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #2	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2025 #4	マッスルクイーンホーム プロジェクト #31	4:25	4:25	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1
午後 4:00	(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	5:05	5:05	5:25	5:20	5:20	5:05
	5:40	5:40 STU48のSTUでいダンス #5	5:35	マッスルクイーンホーム プロジェクト #33	5:30	5:30	ストリートダンス ベーシッ ク JAZZ編 LEVEL 1
午後 5:00	5:40	5:45	(終)STU48のSTUでいダン ス #6	6:00	6:25	6:25	WHITE SCORPION レベ ッチ! season2 #1
	6:45	6:45 スーパークィーズ2024 FINAL #1	9:05	9:05	9:05	9:05	WHITE SCORPION レベ ッチ! season2 #2
午後 6:00	USA テアリーディング& ダンス学生新人大会 2024 イースト #1	7:05	7:05	7:30	7:30	7:30	(終)WHITE SCORPION レベッチ! #6
	7:50	7:50	第9回高校生ダンスバトル 選手権 #1	マッスルクイーンホーム プロジェクト #38	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #3	7:00	7ORDER バトルの時間で す!! #1
午後 7:00	USA テアリーディング& ダンス学生新人大会 2024 イースト #2	8:00	8:00	8:35	8:35	8:35	マッスルクイーンホーム プロジェクト #44
	8:55	8:55 SHOW CHAMPION #485	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1085	8:50	8:55	8:55	8:00
午後 8:00	サーフフィットで爽快エク サ! #1	9:05	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4	9:25	B-boy列伝 ~KAZUHIRO ~	9:40	SHOW CHAMPION #487
	10:00	10:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #5	10:00	10:00	10:00	SHOW CHAMPION #487
午後 9:00	ハロプロダンス学園 シーズ ン13 #1	10:20	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5	10:30	10:30	10:30	10:15
	11:05	11:05 美女と一緒に極上ストレ ッチ #5	ENJOY!チア☆エクサ #2	11:00	11:00	11:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6
午後 11:00	(終)WHITE SCORPION レベッチ! season2 #8	11:25	11:35	11:30	11:30	11:30	11:20
	11:40	11:40 真夜中のヒーリングヨガ 〜City Viewに包まれて〜 #4	サーフフィットで爽快エク サ! #1	0:05	0:05	0:05	マッスルクイーンホーム プロジェクト #17
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1	0:30	0:40	0:40	0:10	0:10	マッスルクイーンホーム プロジェクト #18
	1:00	1:00 (終)筋トレフィットガール #6	(終)ENJOY!チア☆エク サ2 #6	1:10	1:10	1:10	1:30
深夜 1:00	マッスルクイーンホーム プロジェクト #49	1:35	1:45	1:40	1:45	1:45	1:30
	2:05	2:05 快汗!セクシーRuntレ3 #4	(終)快汗!セクシーRunt レ2 #6	2:15	2:15	2:15	2:20
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #1	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:35
	3:10	3:10 ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1	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	3:20	3:20	3:20	美女と一緒に極上ストレ ッチ #2
深夜 3:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	3:45	3:55	3:20	3:20	3:25	3:40
	3:45	3:45 ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2	3:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #3	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #3	(終)完全燃焼ガール〜大 人のダンスフィットネス、と きど筋トレ #6	3:40 美女と一緒に極上ストレ ッチ #3

【ダンスチャンネル5月第4週】

	月 5月19日	火 5月20日	水 5月21日	木 5月22日	金 5月23日	土 5月24日	日 5月25日
午前 4:00	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サイズ #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #23	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	サーフフィットで爽快エクササイズ #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #28	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #2
4:45			マッスルクイーンホームプロジェクト #24		4:25	4:25	4:30
午前 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	サーフフィットで爽快エクササイズ #4	4:50	5:00	(続)サーフフィットで爽快エクササイズ #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #27	美女と一緒に極上ストレッチ #5
5:15		5:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	サーフフィットで爽快エクササイズ #2	5:30	5:30	5:35
午前 6:00	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	5:55	6:05	中島史恵のLOVEヨギメソッド 前編	(続)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	(続)美女と一緒に極上ストレッチ #6
6:20		6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	サーフフィットで爽快エクササイズ #3	6:20		
6:55		6:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	7:00	中島史恵のLOVEヨギメソッド 後編	6:35	6:35
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #6	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	7:10	7:10	7:05	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	7:05
7:25	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7	7:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	ダンスビューTV #144	7:40	7:40	7:35
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン13 #2	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #3	8:05	8:25	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	ダンスビューTV #144
8:30		8:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	8:25	8:45	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4	
午前 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #3	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #4	9:10	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 2025 #6	中島史恵のLOVEヨギメソッド 前編	インフォメーション
10:10		10:10	(続)チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編	9:20	9:20	9:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3
午前 10:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	10:25	10:25	サーフフィットで爽快エクササイズ #2	10:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #1
11:15		11:15	11:15	11:10	11:30	11:30	11:00
午後 0:00	ENJOY! チア☆エクサ #1	ハロプロダンス学園 シーズン13 #2	0:20	0:35	0:00	0:00	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
0:20		0:20	インフォメーション	0:35	0:50	0:50	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4
午後 1:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	1:20	1:40	2:05	2:05	1:00
1:25		1:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	スーパーキッズ2024 FINAL #3	サーフフィットで爽快エクササイズ #2	中島史恵のLOVEヨギメソッド 前編
午後 2:00	(続)チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3	1:55	2:05	2:05	2:35	2:30
2:00		2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #35	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	PIXMIXのビクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	サーフフィットで爽快エクササイズ #3	中島史恵のLOVEヨギメソッド 後編
2:25		2:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #36	2:45	2:35	3:00	3:00
午後 3:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #5	3:00	3:10	3:10	3:40	(続)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL '24 #4
3:30		3:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編	4:05
午後 4:00	(続)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3	YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL '24 #3	4:00	4:15	4:15	4:45	ストリートダンス ベーシック JAZZ編
4:35		4:45	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2025 #6	4:55	5:00	5:00	5:05
午後 5:00	(続)USA チアリーディング&ダンス学生新人大会 2024 イースト #4	B-boy列伝 ~マシーン原田~	5:05	6:00	5:20	5:20	WHITE SCORPION レベチっ! season2 #2
5:40		5:15	(続)STU48のSTUでいダンス #8	(続)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	5:30	5:30	5:35
午後 6:00	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	スーパードンク2024 FINAL #2	6:10	6:25	6:05	6:05	6:10
6:45			ダンスビューTV #144	7:05	7:05	7:30	7:40
午後 7:00	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		7:20	7:30	7:30	7:30	7:15
7:50		7:40	ストリートダンス ベーシック JAZZ編	(続)チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	7:40
午後 8:00	USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2024 イースト #3	SHOW CHAMPION #482	8:20	8:30	8:30	8:35	SHOW CHAMPION #486
8:55		8:55	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	8:45	8:45	8:55	8:55
午後 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #19	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1086	9:05	9:05	SHOW CHAMPION #487	(続)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2022 イースト #4	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #178
9:25		9:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	10:00	10:00	10:00	10:15
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #20	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #177	10:00	10:30	10:30	10:30	10:30
10:30		10:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	(続)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ヨガから始まる美女の休日 #3	(続)ENJOY! チア☆エクサ #6
午後 11:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5	11:05	11:30	11:30	11:05	11:20
11:40		11:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	WHITE SCORPION レベチっ! #2	11:30	11:30	11:20
11:55		11:35	WHITE SCORPION レベチっ! #3	11:55	11:55	11:55	11:55
深夜 0:00	ENJOY! チア☆エクサ #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #11	0:05	0:05	0:10	0:10	0:25
0:30		0:40	ENJOY! チア☆エクサ #5	0:40	0:40	0:40	0:25
1:00		1:35	ENJOY! チア☆エクサ #2	1:45	1:45	1:45	1:30
深夜 1:00	ENJOY! チア☆エクサ #2	1:45	1:45	2:15	2:15	2:15	2:35
2:05		2:40	2:40	2:50	2:50	2:50	2:35
深夜 2:00	快汗! セクシーRunトレ #3	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:35
3:10		3:10	3:10	3:20	3:20	3:25	3:40
深夜 3:00	サーフフィットで爽快エクササイズ #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #22	(続)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6	3:20	3:20	3:25	3:40
3:45		3:45	3:55	3:50	3:50	3:50	3:40
3:55		3:55	3:55	3:50	3:50	3:50	3:40

【ダンスチャンネル5月第5週】

	月 5月26日	火 5月27日	水 5月28日	木 5月29日	金 5月30日	土 5月31日	日 6月1日
4:00							
4:05							
4:10							
4:20							
4:25							
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
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							
9:45							
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10							
10:15							
10:20							
10:25							
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							
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							
4:00							
4:05							
4:10							
4:15							
4:20							
4:25							
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
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							
9:45							
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10							
10:15							
10:20							
10:25							
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							