【ダンスチャンネル7月第1週】

	月 6月30日	火 7月1日	水 7月2日	木 7月3日	金 7月4日	土 7月5日	日 7月6日
午前 4:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 4:45	筋トレフィットガール♡ #2 4:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 4:50	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6 5:00	筋トレフィットガール♡ #3 4:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 4:25	ENJOY！チア☆エクサ #1 4:30
午前 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #41 5:15 マッスルクイーンホームプロジェクト #42 5:50	筋トレフィットガール♡ #3 5:20 ENJOY！チア☆エクサ2 #1	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 5:55	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:50	筋トレフィットガール♡ #4 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 5:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #45 5:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #46 5:35
午前 6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 6:20 マッスルクイーンホームプロジェクト #44 6:55	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 6:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 7:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:35 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2 7:10	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 6:35 サーフフィットで爽快エクサ！ #1 7:40	美女と一緒に極上ストレッチ #3 6:35 美女と一緒に極上ストレッチ #4 7:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #47 6:05 (新)だれでも簡単！フィットネス #1 6:20 だれでも簡単！フィットネス #2 6:40 ダンスビュウTV #184 7:45
午前 7:00	(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12 7:25 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 8:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 7:30 USA ザ ピーク 2023 #5 8:35	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 9:10	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 決勝 後編 9:05	USA ザ ピーク 2025 #6 8:45	ハロプロダンス学園 シーズン13 #5 8:15 (終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 8:50	FIDA GOLD CUP 2024 8:50
午前 8:00	(終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #6 8:30 (新)WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 9:05	USA ザ ピーク 2023 #6 9:40	スーパーキッズ2025 中部早期予選 11:15	しあわせバレエ・ダイエット 第2章 9:20	USA ザ ピーク 2025 #7 9:50	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 9:55	美女と一緒に極上ストレッチ #3 9:55
午前 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #41 10:10		ちなつ式ピラティス・メソッド #4 10:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 10:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4 11:00
午前 10:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 10:45 マッスルクイーンホームプロジェクト #43 11:15		ちなつ式ピラティス・メソッド #5 11:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 11:25	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1089 11:30	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 #2 0:00
午前 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 0:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #44 11:50 (終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6 0:20	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#75 0:20	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #4 0:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2 0:00	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3 0:35	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 #3 1:00
午後 0:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 1:25	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 0:55 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #5 1:25	B-boy列伝 ～マシーン原田～ 0:50 マッスルクイーンホームプロジェクト #41 1:20	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #5 0:35 USA ザ ピーク 2025 #1 1:40	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN 2:05	しあわせバレエ・ダイエット 第2章 0:50 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:40	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 2:00
午後 1:00	スーパーキッズ2025 中部早期予選 3:30	(終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #6 2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 1:55	USA ザ ピーク 2025 #2 2:45	ハロプロダンス学園 シーズン13 #5 2:35	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 2:25	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 3:00
午後 2:00		美女と一緒に極上ストレッチ #1 3:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 2:25 マッスルクイーンホームプロジェクト #44 3:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 3:50	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 3:10	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2 3:00	スーパーキッズ2025 中部早期予選 5:05
午後 3:00	(終)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #4 4:35	美女と一緒に極上ストレッチ #2 4:10	USA ザ ピーク 2025 #6 4:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 4:55	STU48のSTUでぃダンス #1 3:40	スーパーキッズ2025 九州早期予選 5:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #2 5:35
午後 4:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8 5:40	YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #1 5:10	USA ザ ピーク 2025 #7 5:05	ENJOY！チア☆エクサ2 #3 6:00	STU48のSTUでぃダンス #2 4:15	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #1 6:30	THE RAMPinGOOD SEASON2 #3 6:10
午後 5:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9 6:45	B-boy列伝 ～KAZUHIRO～ 5:40	(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6 5:35	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 7:05	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 5:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 6:45	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #1 6:40
午後 6:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10 7:50	第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 九州予選 7:50	7ORDER バトルの時間です!! #1 6:10	全日本高校ストリートダンスクライマックス2024 FINAL 9:10	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 6:25	第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 前編 8:55	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #2 7:15
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11 8:55	部分痩せバレエ 第2章 8:10	ダンスビュウTV #184 7:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 10:00	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 7:30	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 ウエスト #1 10:00	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1 8:55
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3 10:00	USA ザ ピーク 2022 #1 9:15	FIDA GOLD CUP 2024 8:20	(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12 10:30	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3 8:35	美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:05	部分痩せバレエ 第2章 9:10
午後 9:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 10:30	USA ザ ピーク 2022 #2 10:20	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11 8:50	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 11:00	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4 9:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 0:10	第9回高校生ダンスバトル選手権 #1 10:15
午後 10:00	(新)WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 11:05	ENJOY！チア☆エクサ2 #3 11:25	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1089 9:25	ハロプロダンス学園 シーズン13 #5 11:30	神戸蘭子バレエ 第1章 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 1:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #48 10:45
午後 11:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1 11:40	しあわせバレエ・ダイエット 第2章 11:55	美女と一緒に極上ストレッチ #3 10:30	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 0:05	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #49 11:20
深夜 0:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 0:25 マッスルクイーンホームプロジェクト #44 1:00	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～ #2 0:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8 1:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 11:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2 0:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #45 0:35 マッスルクイーンホームプロジェクト #46 1:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #47 11:30 (新)だれでも簡単！フィットネス #1 11:45 だれでも簡単！フィットネス #2 0:05	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 0:10	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #3 0:25
深夜 1:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1 2:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9 1:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 1:45	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2 2:15	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 1:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 1:15	快汗！セクシーRunトレ3 #4 1:30
深夜 2:00	快汗！セクシーRunトレ3 #2 3:10	快汗！セクシーRunトレ2 #2 2:40	癒されたい美女たち2 #5 2:50	快汗！セクシーRunトレ3 #3 3:20	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10 2:15	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 2:20	筋トレフィットガール♡ #5 2:35
深夜 3:00	筋トレフィットガール♡ #2 3:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2 3:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 3:55	ENJOY！チア☆エクサ #5	筋トレフィットガール♡ #3	快汗！セクシーRunトレ2 #3 3:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	(終)癒されたい美女たち2 #6 3:25 ENJOY！チア☆エクサ #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #5 3:40 (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6

【ダンスチャンネル7月第2週】

	月 7月7日	火 7月8日	水 7月9日	木 7月10日	金 7月11日	土 7月12日	日 7月13日
午前 4:00	(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6 4:45	マッスルクイーンホームプロジェクト　#51 4:15 (終)マッスルクイーンホームプロジェクト　#52 4:45	ENJOY！チア☆エクサ2　#2 4:50	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#35 4:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#36 4:55	ENJOY！チア☆エクサ2　#3 4:25 ENJOY！チア☆エクサ2　#4 5:30	サーフフィットで爽快エクサ！　#4 4:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#48 5:00
午前 5:00	ENJOY！チア☆エクサ2　#1 5:50	マッスルクイーンホームプロジェクト　#33 5:20 美女と一緒に極上ストレッチ　#5 6:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:40 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8 5:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9 6:05	マッスルクイーンホームプロジェクト　#37 5:30 サーフフィットで爽快エクサ！　#2 6:35	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 6:35	マッスルクイーンホームプロジェクト　#49 5:35 マッスルクイーンホームプロジェクト　#50 6:05
午前 6:00	ENJOY！チア☆エクサ2　#2 6:55	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 7:30	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3 7:00 美女と一緒に極上ストレッチ　#5 8:05	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10 7:10	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 7:40	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 7:40	マッスルクイーンホームプロジェクト　#51 6:40 高校ストリートダンス選手権2024　第四回予選大会 7:45
午前 7:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#1 7:25 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#2 8:00	USA ザ ピーク 2023　#7 8:35	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 9:10	ダンスビュウTV　#184 8:15	(終)USA ザ ピーク 2025　#8 8:45	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#1 8:15 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 8:50	B-boy列伝 ～マシーン原田～ 8:15 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1090 8:50
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン13　#5 8:30 (終)ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 9:05	(終)USA ザ ピーク 2023　#8 9:40	スーパーキッズ2025　九州早期予選 11:15	B-boy列伝 ～マシーン原田～ 8:50 インフォメーション 9:20 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 10:10	(新)USA オールスターナショナルズ 2025　#1 9:50	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 9:55	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 9:55
午前 9:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 10:10	ENJOY！チア☆エクサ2　#5 10:45		中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 10:55	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10 10:55	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 11:00
午前 10:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 11:15	(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6 11:50		(新)だれでも簡単！フィットネス　#1 11:10 だれでも簡単！フィットネス　#2 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1090 11:30	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 0:00
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#3 0:20	ハロプロダンス学園 シーズン13　#5 0:20	ダンスビュウTV　#184 0:20	THE RAMPinGOOD SEASON2　#5 0:00	インフォメーション 0:00	インフォメーション 0:00	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 1:00
午後 0:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#4 1:25	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 0:55 WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#2 1:25	インフォメーション 0:50 ENJOY！チア☆エクサ2　#5 1:55	THE RAMPinGOOD SEASON2　#6 0:35 USA ザ ピーク 2025　#3 1:40	スーパーキッズ2025　九州早期予選 2:05	Hawaiiフラ紀行シーズン3　#8 0:35 部分痩せバレエ　第2章 0:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8 1:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9 1:55	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 2:00
午後 1:00	スーパーキッズ2025　九州早期予選 3:30	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#3 2:00 ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 3:05	(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6 3:00	USA ザ ピーク 2025　#4 2:45	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#1 2:35 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 3:10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10 3:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 3:00
午後 2:00	高校ストリートダンス選手権2024　第一回予選大会 4:35	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 4:10	(終)USA ザ ピーク 2025　#8 4:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 3:50	(終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#6 3:40	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN 5:00	スーパーキッズ2025　九州早期予選 5:05
午後 3:00	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024　#12 5:40	YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL'24　#2 5:45	(新)USA オールスターナショナルズ 2025　#1 5:05	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 4:55	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#1 4:15	マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL　#2 6:30	THE RAMPinGOOD SEASON2　#3 5:35
午後 4:00	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 6:45	スーパーキッズ2025　九州早期予選 7:50	7ORDER バトルの時間です!!　#1 5:35 7ORDER バトルの時間です!!　#2 6:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#1 6:00 美女と一緒に極上ストレッチ　#2 7:05	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:05 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 5:50	だれでも簡単！フィットネス　#2 6:45	THE RAMPinGOOD SEASON2　#4 6:10 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#1 6:40
午後 5:00	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 7:50	神戸蘭子バレエ　第1章 8:10	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～1日目～ 8:20	スーパーキッズ2025　九州早期予選 9:10	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3 6:25 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#4 7:00	第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版　関西予選　後編 8:55	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 7:15
午後 6:00	(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 8:55	USA ザ ピーク 2022　#3 9:15	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1089 8:50	高校ストリートダンス選手権2024　決勝大会 Vol.1 10:00	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#7 7:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024　#1 8:35	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 ウエスト　#2 10:00	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL　#2 8:55
午後 7:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 10:00	USA ザ ピーク 2022　#4 10:20	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3　#12 9:25	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#1 10:30	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024　#2 9:40	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 11:05	しあわせバレエ・ダイエット　第2章 9:10 第9回高校生ダンスバトル選手権　#2 10:15
午後 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン13　#5 10:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4 11:25	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 10:30	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#2 11:00	(新)だれでも簡単！フィットネス　#1 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1 11:35	(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 11:20
午後 9:00	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 11:05	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#4 0:30	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6 11:35	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#1 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5 11:00	ENJOY！チア☆エクサ　#3 0:10	(新)だれでも簡単！フィットネス　#1 11:35 だれでも簡単！フィットネス　#2 11:50
午後 10:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #2 11:40	美女と一緒に極上ストレッチ　#3 1:35	ENJOY！チア☆エクサ　#2 0:40	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 0:05	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#6 0:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 1:15	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3 0:25
午後 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 11:55	快汗！セクシーRunトレ3　#5 2:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 1:25	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 1:10	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#5 1:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 1:45	癒されたい美女たち2　#3 1:30
深夜 0:00	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 1:00	ENJOY！チア☆エクサ2　#1 3:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 1:45	(新)だれでも簡単！フィットネス　#1 1:25 だれでも簡単！フィットネス　#2 1:40	美女と一緒に極上ストレッチ　#4 2:15	快汗！セクシーRunトレ2　#5 2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト　#38 2:00
深夜 1:00	(新)だれでも簡単！フィットネス　#1 1:15 だれでも簡単！フィットネス　#2 1:30	ENJOY！チア☆エクサ2　#2 4:45	快汗！セクシーRunトレ2　#4 2:50	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#2 2:15	(終)快汗！セクシーRunトレ3　#6 3:20	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#6 3:40	マッスルクイーンホームプロジェクト　#39 2:35
深夜 2:00	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#1 2:05		サーフフィットで爽快エクサ！　#2 3:55	癒されたい美女たち2　#2 3:20	ENJOY！チア☆エクサ2　#3 3:50	サーフフィットで爽快エクサ！　#4 3:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1 4:45
深夜 3:00	癒されたい美女たち2　#1 3:10			マッスルクイーンホームプロジェクト　#34 3:50			
深夜 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#50 3:40			マッスルクイーンホームプロジェクト 4:55			
深夜 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#51 5:05						

【ダンスチャンネル7月第3週】

	月 7月14日	火 7月15日	水 7月16日	木 7月17日	金 7月18日	土 7月19日	日 7月20日
午前 4:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1 4:45	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 4:15	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1 4:50	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 4:25	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2 4:25	美女と一緒に極上ストレッチ #1 4:30
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1 5:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 5:20	ヨガから始まる美女の休日 #1 5:55	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 6:05	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 5:30	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #3 5:30	ヨガから始まる美女の休日 #3 5:35
午前 6:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2 6:55	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 6:10 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:55	ヨガから始まる美女の休日 #2 7:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 7:10	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 6:35	(終)マッスルクイーンホームプロジェクト #52 6:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #33 6:35	ヨガから始まる美女の休日 #4 6:40
午前 7:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2 7:25 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3 8:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4 7:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 7:50	第9回高校生ダンスバトル選手権 #1 8:15	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 7:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #34 7:05 マッスルクイーンホームプロジェクト #35 7:40	ダンスビュウTV #146 8:00
午前 8:00	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 8:30 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 9:05	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 #1 8:35 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 #2 9:40	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 8:35 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4 9:10	第9回高校生ダンスバトル選手権 #2 9:20	USA オールスター ナショナルズ 2025 #2 8:45	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 8:15 ハロプロダンス学園 シーズン12 #1 8:50	インフォメーション 8:30 部分痩せバレエ 第2章 8:50
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ #1 10:10	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:45	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編 11:15	ヨガから始まる美女の休日 #1 10:25	USA オールスター ナショナルズ 2025 #3 9:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 9:55	(終)マッスルクイーンホームプロジェクト #52 9:20 マッスルクイーンホームプロジェクト #33 9:55
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ #2 11:15	美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:50		ヨガから始まる美女の休日 #2 11:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 10:55	(新)だれでも簡単！フィットネス #1 10:10 だれでも簡単！フィットネス #2 10:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #34 10:25
午前 11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 0:20	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 0:20	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#76 0:20	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #5 0:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 0:00	だれでも簡単！フィットネス #3 11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1090 11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #35 11:00 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 #6 0:00
午後 0:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 1:25	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 0:55 (終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #6 1:25	インフォメーション 0:50 美女と一緒に極上ストレッチ #1 1:55	(終)WHITE SCORPION レベチっ！season2 #6 0:35 USA ザ ピーク 2025 #5 1:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編 2:05	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1 0:35 神戸蘭子バレエ 第1章 0:50 サーフフィットで爽快エクサ！ #4 1:55	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 #7 1:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #5 2:00
午後 2:00	全日本高校ストリートダンスクライマックス2024 FINAL 3:30	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 2:00 ENJOY！チア☆エクサ #1 3:05	美女と一緒に極上ストレッチ #2 3:00	USA ザ ピーク 2025 #6 2:45	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 2:35	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 3:00	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 3:00
午後 3:00	高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会 4:35	ENJOY！チア☆エクサ #2 4:10	USA オールスター ナショナルズ 2025 #2 4:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 3:35	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.14(後編) 3:10 STU48のSTUでぃダンス #2 3:40	第14回全日本高等学校チームダンス選手権大会 中部予選 5:00	(終)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #4 4:00
午後 4:00	2024 Performance Cheer Grand Final #1 5:40	YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #3 4:40	USA オールスター ナショナルズ 2025 #3 5:05	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 4:20	STU48のSTUでぃダンス #3 4:15	(終)マイナビ DANCEALIVE 2023 FINAL #3 6:30	FIDA GOLD CUP 2024 5:05
午後 5:00	2024 Performance Cheer Grand Final #2 6:45	FIDA GOLD CUP 2024 5:40	7ORDER バトルの時間です!! #2 5:35 7ORDER バトルの時間です!! #3 6:10	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4 4:55 美女と一緒に極上ストレッチ #3 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #1 5:20 ヨガから始まる美女の休日 #2 6:25	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7 6:45	THE RAMPinGOOD SEASON2 #4 5:35 THE RAMPinGOOD SEASON2 #5 6:10
午後 6:00	2024 Performance Cheer Grand Final #3 7:50	第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 7:50	ダンスビュウTV #146 7:30	美女と一緒に極上ストレッチ #4 7:05	ヨガから始まる美女の休日 #3 7:30	第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 決勝 前編 8:15	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #2 6:40 WHITE SCORPION レベチっ！season2 #3 7:15
午後 7:00	(終)2024 Performance Cheer Grand Final #4 8:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2 8:10 USA ザ ピーク 2022 #5 9:15	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1 8:20 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1 8:50	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN 9:10	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #3 8:35	部分痩せバレエ 第1章 8:55	(終)マイナビ DANCEALIVE 2024 FINAL #3 8:55
午後 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #5 10:00	USA ザ ピーク 2022 #6 10:20	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1090 9:25 ENJOY！チア☆エクサ2 #5 10:30	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2 10:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #4 9:40 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7 10:00	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 ウエスト #3 10:00	神戸蘭子バレエ 第1章 9:10 第9回高校生ダンスバトル選手権 #3 10:15
午後 10:00	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1 10:30 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 11:05	ヨガから始まる美女の休日 #2 11:25	(終)筋トレフィットガール♡ #6 11:35	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2 10:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3 11:00	ヨガから始まる美女の休日 #4 11:00	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6 11:05	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 11:20
午後 11:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3 11:40 部分痩せバレエ 第2章 11:55	(新)だれでも簡単！フィットネス #1 11:40 だれでも簡単！フィットネス #2 11:55	(終)美body♡アクアビクス女子 #3	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.14(前編) 0:05	(新)だれでも簡単！フィットネス #1 11:15 だれでも簡単！フィットネス #2 11:30 だれでも簡単！フィットネス #3 0:05	筋トレフィットガール♡ #1 0:10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6 0:25
深夜 0:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 1:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #4 0:30 【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 1:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #40 1:10	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 1:10	ENJOY！チア☆エクサ #4 1:10	美body♡アクアビクス女子 #1 1:15	(終)癒されたい美女たち #6 1:30
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4 2:05	快汗！セクシーRunトレ #11 2:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #41 1:45 快汗！セクシーRunトレ4 #4 2:50	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #5 2:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 2:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #42 1:45 マッスルクイーンホームプロジェクト #43 2:20	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 2:35
深夜 2:00	癒されたい美女たち #4 3:10	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6 3:45	美女と一緒に極上ストレッチ #5 3:55	癒されたい美女たち #5 3:20	(終)快汗！セクシーRunトレ #12 3:20	快汗！セクシーRunトレ4 #5 3:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 3:40
深夜 3:00	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～		ちなつ式ピラティス・メソッド #2	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #1	(新)だれでも簡単！フィットネス #1 3:55

【ダンスチャンネル7月第4週】

	月 7月21日	火 7月22日	水 7月23日	木 7月24日	金 7月25日	土 7月26日	日 7月27日
午前 4:00	だれでも簡単！フィットネス　#2 4:10 だれでも簡単！フィットネス　#3 4:45	マッスルクイーンホームプロジェクト　#45 4:15 マッスルクイーンホームプロジェクト　#46 4:45	ENJOY！チア☆エクサ2　#4 4:50	（終）サーフフィットで爽快エクサ！　#6 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#49 4:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#50 4:55	ENJOY！チア☆エクサ2　#1 4:25 ENJOY！チア☆エクサ2　#2 5:30	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 4:30 ENJOY！チア☆エクサ　#5 5:35
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:35	マッスルクイーンホームプロジェクト　#47 5:20	（終）サーフフィットで爽快エクサ！　#6 5:55	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 6:05	マッスルクイーンホームプロジェクト　#51 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#36 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3 6:35	（終）ENJOY！チア☆エクサ　#6 6:40
午前 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 6:20 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#5 6:55	ヨガから始まる美女の休日　#5 6:25	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 7:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 7:10	マッスルクイーンホームプロジェクト　#37 6:35 マッスルクイーンホームプロジェクト　#38 7:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4 7:40	高校ストリートダンス選手権2024　決勝大会 Vol.1 7:45
午前 7:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3 7:25 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4 8:00	（終）ヨガから始まる美女の休日　#6 7:30	ヨガから始まる美女の休日　#5 8:05	ダンスビュウTV　#146 8:30	マッスルクイーンホームプロジェクト　#39 7:40 USA オールスター ナショナルズ 2025　#4 8:45	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 8:15	B-boy列伝 ～Kaku～ 8:15
午前 8:00	（終）ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 8:30 ハロプロダンス学園 シーズン12　#2 9:05	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　#3 8:35	（新）だれでも簡単！フィットネス　#1 8:20 だれでも簡単！フィットネス　#2 8:35	神戸蘭子バレエ　第1章 8:50	USA オールスター ナショナルズ 2025　#5 9:50	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 8:50 （新）だれでも簡単！フィットネス　#1 9:05	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1091 8:50 インフォメーション 9:20
午前 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 10:10	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　#4 9:40	だれでも簡単！フィットネス　#3 9:10	インフォメーション 9:20	だれでも簡単！フィットネス　#2 9:20	だれでも簡単！フィットネス　#3 9:55	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3 9:55
午前 10:00	（終）美女と一緒に極上ストレッチ　#6 11:15	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 10:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 11:15	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL　後編 11:15	（終）サーフフィットで爽快エクサ！　#6 10:25	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 10:55	マッスルクイーンホームプロジェクト　#36 10:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#37 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3 11:00
午前 11:00	ENJOY！チア☆エクサ　#3 0:20	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#5 11:50 （終）ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 0:20	ダンスビュウTV　#146 0:35	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 11:30 THE RAMPinGOOD SEASON2　#6 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 11:30 インフォメーション 0:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1091 11:30 インフォメーション 0:00	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　#8 0:00
午後 0:00	ENJOY！チア☆エクサ　#4 1:25	ハロプロダンス学園 シーズン12　#4 0:55 WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#3 1:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 0:50 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 1:40	THE RAMPinGOOD SEASON2　#7 0:35 USA ザ ピーク 2025　#7 1:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL　後編 2:05	Hawaiiフラ紀行シーズン3　#9 0:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 0:50	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　#9 1:00
午後 1:00	OLD SCHOOL NIGHT VOL.25 3:30	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#4 2:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 2:25	（終）USA ザ ピーク 2025　#8 2:45	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 2:35 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 3:10	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 1:55	マッスルクイーンホームプロジェクト　#36 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#37 2:00
午後 2:00	高校ストリートダンス選手権2024　第三回予選大会 4:35	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 3:05	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#5 3:00	ヨガから始まる美女の休日　#5 3:50	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#1 3:40 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#2 4:15	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#38 2:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#39 3:00
午後 3:00	USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025　#1 5:40	（新）だれでも簡単！フィットネス　#1 3:20 だれでも簡単！フィットネス　#2 3:35 だれでも簡単！フィットネス　#3 4:10	USA オールスター ナショナルズ 2025　#4 4:00	（終）ヨガから始まる美女の休日　#6 4:55	（終）サーフフィットで爽快エクサ！　#6 5:20	第14回全日本高等学校チームダンス選手権大会 九州・東北予選 5:00	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 4:30 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～ 5:05
午後 4:00	（終）YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24　#4 5:10	B-boy列伝 ～Kaku～ 5:40	USA オールスター ナショナルズ 2025　#5 5:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 6:25	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 6:30	THE RAMPinGOOD SEASON2　#5 5:35
午後 5:00	USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025　#2 6:45	7ORDER バトルの時間です!!　#3 5:35 7ORDER バトルの時間です!!　#4 6:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2 7:05	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 7:30	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024　#5 8:35	部分痩せバレエ　第2章 6:45	THE RAMPinGOOD SEASON2　#6 6:10
午後 6:00	USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025　#3 7:50	第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版　関東予選　前編 7:50	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～ 8:20	OLD SCHOOL NIGHT VOL.25 9:10	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024　#6 9:40	（終）第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版　決勝後編 8:40	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 6:40 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 7:15
午後 7:00	USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025　#4 8:55	しあわせバレエ・ダイエット　第2章 8:10 （終）USA ザ ピーク 2022　#7 9:15	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1090 8:50 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#2 9:25	（終）高校ストリートダンス選手権2024　決勝大会 Vol.3 10:00	部分痩せバレエ　第2章 10:00	神戸蘭子バレエ　第1章 8:55 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 ウエスト　#4 10:00	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 8:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6 9:10
午後 9:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 10:00	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#1 10:20	（終）ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 10:30	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3 10:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3 11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 11:05	（終）第9回高校生ダンスバトル選手権　#4 10:15
午後 10:00	（終）ハロプロダンス学園 シーズン13　#6 10:30 ハロプロダンス学園 シーズン12　#3 11:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2 11:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2 11:35	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4 11:00 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4 0:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3 0:10	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 11:20 （新）だれでも簡単！フィットネス　#1 11:35
午後 11:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2　#4 11:40 しあわせバレエ・ダイエット　第2章 11:55	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#5 0:30	ENJOY！チア☆エクサ　#5 0:40	WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 0:05	（終）真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#6 1:10	（終）ENJOY！チア☆エクサ　#6 1:15	だれでも簡単！フィットネス　#2 11:50 だれでも簡単！フィットネス　#3 0:25
深夜 0:00	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 1:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#2 1:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 1:45	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 1:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#3 2:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6 2:00	（終）癒されたい美女たち2　#6 1:30
深夜 1:00	（新）だれでも簡単！フィットネス　#1 1:15 だれでも簡単！フィットネス　#2 1:30 だれでも簡単！フィットネス　#3 2:05	快汗！セクシーRunトレ3　#1 2:40	（終）快汗！セクシーRunトレ2　#6 2:50	（新）だれでも簡単！フィットネス　#1 1:25 だれでも簡単！フィットネス　#2 1:40 だれでも簡単！フィットネス　#3 2:15	快汗！セクシーRunトレ3　#2 3:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 2:20	（終）マッスルクイーンホームプロジェクト　#52 2:00 マッスルクイーンホームプロジェクト　#33 2:35
深夜 2:00	癒されたい美女たち2　#4 3:10	ENJOY！チア☆エクサ2　#3 3:45	サーフフィットで爽快エクサ！　#5 3:55	癒されたい美女たち2　#5 3:20	ENJOY！チア☆エクサ2　#1 0:05	快汗！セクシーRunトレ2　#1 3:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5 3:40
深夜 3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#44 3:40 マッスルクイーンホームプロジェクト　#45	ENJOY！チア☆エクサ2　#4		マッスルクイーンホームプロジェクト　#48 3:50 マッスルクイーンホームプ		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

【ダンスチャンネル7月第5週】

	月 7月28日	火 7月29日	水 7月30日	木 7月31日	金 8月1日	土 8月2日	日 8月3日
4:00 4:05 4:10 4:15 4:20 4:25 4:30 4:35 4:40 4:45 4:50 4:55	午前 4:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 4:45	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 4:15 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～ #2 4:50	美女と一緒に極上ストレッチ #1	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 ～4:20まで		
5:00 5:05 5:10 5:15 5:20 5:25 5:30 5:35 5:40 5:45 5:50 5:55	午前 5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1 5:50	5:20 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 5:55	5:00 マッスルクイーンホームプロジェクト #40 5:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #41			
6:00 6:05 6:10 6:15 6:20 6:25 6:30 6:35 6:40 6:45 6:50 6:55	午前 6:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2 6:55	6:25 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 7:00	6:05 マッスルクイーンホームプロジェクト #42 6:35 マッスルクイーンホームプロジェクト #43			
7:00 7:05 7:10 7:15 7:20 7:25 7:30 7:35 7:40 7:45 7:50 7:55	午前 7:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #4 7:25 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #5	7:30 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 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 8:05	7:10 第9回高校生ダンスバトル選手権 #3			
8:00 8:05 8:10 8:15 8:20 8:25 8:30 8:35 8:40 8:45 8:50 8:55	午前 8:00 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 8:30 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #3	8:35 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	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 9:10	8:15 (終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4			
9:00 9:05 9:10 9:15 9:20 9:25 9:30 9:35 9:40 9:45 9:50 9:55	午前 9:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:55	9:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26	9:20 ちなつ式ピラティス・メソッド #3			
10:00 10:05 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55	午前 10:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:40 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	10:45 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	10:45 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～	10:25 (新)だれでも簡単！フィットネス #1 10:40 だれでも簡単！フィットネス #2			
11:00 11:05 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55	午前 11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1 0:20	11:50 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 0:20	11:15 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77 0:20	10:55 だれでも簡単！フィットネス #3 11:30 (終)WHITE SCORPION レベチっ！season2 #6			
0:00 0:05 0:10 0:15 0:20 0:25 0:30 0:35 0:40 0:45 0:50 0:55	午後 0:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2 1:25	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #3 0:55 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 1:25	B-boy列伝 ～Kaku～ 0:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 1:55	0:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 0:35 (新)USA オールスター ナショナルズ 2025 #1 1:40			
1:00 1:05 1:10 1:15 1:20 1:25 1:30 1:35 1:40 1:45 1:50 1:55	午後 1:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 2:55	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 2:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 3:00	USA オールスター ナショナルズ 2025 #2 2:45			
2:00 2:05 2:10 2:15 2:20 2:25 2:30 2:35 2:40 2:45 2:50 2:55	午後 2:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 2:50		サーフフィットで爽快エクサ！ #2 3:50			
3:00 3:05 3:10 3:15 3:20 3:25 3:30 3:35 3:40 3:45 3:50 3:55	午後 3:00 B-boy列伝 ～マシーン原田～ 3:30 高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会	3:35 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 4:10	USA オールスター ナショナルズ 2025 #6 4:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 4:55			
4:00 4:05 4:10 4:15 4:20 4:25 4:30 4:35 4:40 4:45 4:50 4:55	午後 4:00 4:35 USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025 #5	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7 OLD SCHOOL NIGHT VOL.26	USA オールスター ナショナルズ 2025 #7 5:05				
5:00 5:05 5:10 5:15 5:20 5:25 5:30 5:35 5:40 5:45 5:50 5:55	午後 5:00 5:40 USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025 #6	5:40 第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関東予選 後編	7ORDER バトルの時間です!! #4 5:35 7ORDER バトルの時間です!! #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 6:00			
6:00 6:05 6:10 6:15 6:20 6:25 6:30 6:35 6:40 6:45 6:50 6:55	午後 6:00 6:45 USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025 #7		6:10 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～	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 7:05			
7:00 7:05 7:10 7:15 7:20 7:25 7:30 7:35 7:40 7:45 7:50 7:55	午後 7:00 7:50 USA スクールアンドカレッジ ナショナルズ 2025 #8	7:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 8:10		OLD SCHOOL NIGHT VOL.26			
8:00 8:05 8:10 8:15 8:20 8:25 8:30 8:35 8:40 8:45 8:50 8:55	午後 8:00 8:55	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2	8:20 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3 8:50	8:35 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編			
9:00 9:05 9:10 9:15 9:20 9:25 9:30 9:35 9:40 9:45 9:50 9:55	午後 9:00 ENJOY！チア☆エクサ #5	9:15 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1091 9:25 ENJOY！チア☆エクサ2 #5	9:40 神戸蘭子バレエ 第1章			
10:00 10:05 10:10 10:15 10:20 10:25 10:30 10:35 10:40 10:45 10:50 10:55	午後 10:00 10:00 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2 10:30 WHITE SCORPION レベチっ！season3 #3	10:20 ヨガから始まる美女の休日 #4	10:30 筋トレフィットガール♡ #2	10:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #4 10:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #5			
11:00 11:05 11:10 11:15 11:20 11:25 11:30 11:35 11:40 11:45 11:50 11:55	午後 11:00 11:05 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5 11:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 11:55	11:25 (新)だれでも簡単！フィットネス #1 11:40 だれでも簡単！フィットネス #2 11:55	11:35 美body♡アクアビクス女子 #2	11:00 ハロプロダンス学園 シーズン12 #4 11:30 ハロプロダンス学園 シーズン12 #5			
0:00 0:05 0:10 0:15 0:20 0:25 0:30 0:35 0:40 0:45 0:50 0:55	深夜 0:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #5 1:00	だれでも簡単！フィットネス #3 0:30 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	0:40 マッスルクイーンホームプロジェクト #34 1:10	0:05 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 1:10			
1:00 1:05 1:10 1:15 1:20 1:25 1:30 1:35 1:40 1:45 1:50 1:55	深夜 1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 2:05	1:35 快汗！セクシーRunトレ #1	マッスルクイーンホームプロジェクト #35 1:45 (終)快汗！セクシーRunトレ4 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 2:15			
2:00 2:05 2:10 2:15 2:20 2:25 2:30 2:35 2:40 2:45 2:50 2:55	深夜 2:00 癒されたい美女たち #1	2:40	2:50	癒されたい美女たち #2			
3:00 3:05 3:10 3:15 3:20 3:25 3:30 3:35 3:40 3:45 3:50 3:55	深夜 3:00 3:10 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1 3:45 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 3:55	3:20 ちなつ式ピラティス・メソッド #4			