ン	A	ネル9月第1 火	<b>7</b> K	木	<b>金</b>	<u>±</u>	<b>H</b>
	9月1日	9月2日 ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #5	9月3日	9月4日	9月5日 ヨガから始まる美女の休	9月6日 【自撮り美女】家トレはじめ	9月7日
午前 4:00	癒されたい美女たち #4	4:15	(終)【自撮り美女】家トレ はじめました! #12		日シーズン5 #9	ました! #1	快汗!セクシーRunトレ #7 4:30
	4:45	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #6	4:50				マッスルクイーンホームプロジェクト #40
		5:00 ヨガから始まる美女の休			(終)ヨガから始まる美女   の休日シーズン5 #10	【自撮り美女】家トレはじめ ました! #2	5:00
午前 5:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	日シーズン5 #7 5:20	美女と一緒に極上ストレッ チ #3		5:30	5:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #41
	5:50	サーフフィットで爽快エク サ! #3	5:55		たれでも間甲! ノイツトネス #1 5:45 たれでも間甲! ノイツトネス #2		5:35 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #42
		9: #3			6:00 だれでも簡単!フィットネス	#·	6:05
午前 6:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	6:25	美女と一緒に極上ストレッ チ #4		#3 6:35 たれでも間里! フィット不	6:35	マッスルクイーンホームプ ロジェクト #43 6:40
	ნ:55	サーフフィットで爽快エク サ! #4	7:00	7:00	ス #4 6:50 7:れでも間早! ノイツトネ		
<b>∕r</b> ↔	PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3	7 . <del>7 .</del>		コカから始まる美女の休 日シーズン5 #2 7:15	7:05 だれでも簡単!フィットネス	ちなつ式ピラティス・メソッ ド #2	
午前 7:00	7:25 PiXMiXのピクチャレ〜To	7:30	サーフフィットで爽快エク サ! #3		#6 7:40	7:40	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1
	The Hot Idol ~ #4 8:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION	8:05	ダンスビュウTV #148		ハロプロダンス学園 シーズ ン12 #4	
午前	WHITE SCORPION レベ チっ!season3 #4	in Summer 九州 後編			7 707 2020 #10	8:15 ハロプロダンス学園 シーズ	8:15 ハワイアン LIVE in
8:00	8:30 WHITE SCORPION レベ チっ!season3 #5	8:35	サーフフィットで爽快エク サ! #4	8:50	8:45	ン12 #5	BIRDLAND #1094 8:50
	9:05	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION	9:10	インフォメーション	USA オールスター ナショ	たれでも間里! ノイットネス #1 9:05 たれでも間里! ノイットネ	
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休	in Summer 関東 #1		9:20		ス <u>#2</u> 9:20 だれでも簡単!フィットネス	ちなつ式ピラティス・メソッ ド #1
		9:40	OLD SCHOOL NIGHT	  美女と一緒に極上ストレッ   チ #3		#3 9:55	9:55
	10:10	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	VOL.26		ヨガから始まる美女の休	たれでも間里! ノイツト不 ス #4 10:10 たれでも間里! ノイツト不	
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休		10:40	10:25	日 #3	ス <u>#5</u> 10:25 だれでも簡単!フィットネス	ちなつ式ピラティス・メソッ ド #2
	日 #2	10:45		  美女と一緒に極上ストレッ   チ #4	10:55	#6	11:00
午前	11:15 たれでも間里! ノイツト不	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	11:15		ヨガから始まる美女の休	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1094	
11:00	ス #1 11:30 たれでも間里! ノイツト不 ス #2 11:45		第9回高校生ダンスバトル	THE RAMPinGOOD		11:30 インフォメーション	FIDA GOLD CUP 2024
	だれでも簡単!フィットネス #3	WHITE SOURFION DIV	選手権 #3	SEASON2 #9	0:00	0:00	0:00
午後	0:20 たれでも間里! ノイツト不	チつ!season3 #4 0:20	0:20	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10		(終)Hawaiiフラ紀行シー ズン3 #12	(新)2025 JCDA CHEER
	フ #4 0:35 たれでも間早! ノイツトネ ス #5 0:50	WHITE SCORPION レベ チっ!season3 #5	インフォメーション 0:50	0:35		0:35 神戸蘭子バレエ 第1章 0:50	DANCE COMPETITION in Summer 関東 #1
		0:55 (終)WHITE SCORPION レ		USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #11	THE ROOKIES 2025 1st.		1:00 たれでも間里! ノイットネ ス #1
午後 1:00	1:25	ベチつ!season2 #6 1:25	ENJOY!チア☆エクサ2 #1			ヨガから始まる美女の休 日 #3	1:15 たれでも間里! フィットネ ス #2 1:30
		THE RAMPinGOOD SEASON2 #1	1:55	1:40		1:55	だれでも簡単!フィットネス #3
	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26	2:00		USA オールスター ナショ	2:05 ハロプロダンス学園 シーズ		2:00 たれでも間里! ノイット不 ス #4 2:15
午後 2:00		ヨガから始まる美女の休 日 #1	ENJOY!チア☆エクサ2 #2		ン12 #3 2:35	ヨガから始まる美女の休 日 #4	たれでも間里! ノイツト不 ス #5
	2:55		3:00	2:45	ハロプロダンス学園 シーズ ン12 #4	3:00	だれでも簡単!フィットネス #6 3:00
午後	B−boy列伝 ~Kaku~	3:05		│ サーフフィットで爽快エク │         サ! #3	3:10 PiXMiXのピクチャレ〜To		
3:00	3:30	ヨガから始まる美女の休 日 #2	USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #16		The Hot Idol~ #4  3:40		OLD SCHOOL NIGHT
	UDOストリートダンス世 界大会 2024		4:00	3:50	PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY1	VOL.26
午後	31742 2021	4:10	USA オールスター ナショ	サーフフィットで爽快エク	4:15	Z Z Z INAL DATI	4:30
4:00	4:35		ナルズ 2025 #17		  美女と一緒に極上ストレッ   チ #3		B-boy列伝 ~マシーン原 田~
	USA ザピーク 2025 #	THE ROOKIES 2025 1st シリーズ沖縄予選		4:55		5:00	5:05
午後 5:00		ノソーヘ/下祀 ア送	WHITE SCORPION レベ チっ! #3 5:35	サーフフィットで爽快エクサ! #5	5:20		THE RAMPinGOOD SEASON2 #11
	5:40		WHITE SCORPION レベ チっ! #4		  美女と一緒に極上ストレッ   チ #4		(終)THE RAMPinGOOD
	USA ザピーク 2025 # 7	6:10	6:10	6:00		会 中部予選	6:10
午後 6:00			ダンスビュウTV #186	(終)サーフフィットで爽快エクサ!#6	6:25		ハロプロダンス学園 シーズ ン12 #5 6:40
	6:45	全日本高校ストリートダン	プンベビエ・ <b>ク</b> 100	7:05	美女と一緒に極上ストレッ チ #5	6:50	(終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6
午後	(終)USA ザピーク 2025 #8	スクライマックス2024 FINAL	7:15	7.00			7:15
7:00			第41回三笠宮杯 全日本 ダンススポーツ選手権 #		7:30	IADAN DANCE DELICUT	
	7:50	8:10	1	THE ROOKIES 2025 1st	USA オールスター ナショ ナルズ 2024 #5	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編	全日本高校ストリートダン
午後 8:00	USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #1		8:20 ハワイアン LIVE in	シリーズ関西予選2回戦			スクライマックス2024 FINAL
	8:55	ディング&ダンス学生選 手権大会 2022 イースト #2	BIRDLAND #1093		8:35	8:55	
		9:15	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	9:10 たれでも間里! ノイット不	USA オールスター ナショ ナルズ 2024 #6		9:15
午後 9:00	ヨガから始まる美女の休 日 #5	USA ジャパン チアリー	9:25	7:40 C G 同		(終)CDE Cheerleading Championship 2022 #4	
	10:00	ディング&ダンス学生選 手権大会 2022 イースト #3	美女と一緒に極上ストレッ チ #1	44.0	9:40 神戸蘭子バレエ 第1章 9:55	10:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE!~#77
	ハロプロダンス学園 シーズ ン12 #1	10:20	<i>y</i> #*1	70RDER バトルの時間で す!! #3	だれでも簡単!フィットネス #3		10:15
10.00	10:30 ハロプロダンス学園 シーズ	たれでも間里! ノイツトネス #4 10:35 たれでも間里! ノイツトネス #5	10:30	/してした / バブルグ 時間 C	ス #4 10:40	美女と一緒に極上ストレッ チ #2	ちなつ式ピラティス・メソッ
	ン12 #2	10:50 だれでも簡単!フィットネス	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	す!! #4 11:00	だれでも簡単!フィットネス #5	11:05	ド #5
午後	STU48のSTUでいダンス #4	#6		ン12 #2	だれでも簡単!フィットネス #6		11:20
	11:40 神戸蘭子バレエ 第1章	34.	11:35	11:30 ハロプロダンス学園 シーズ ン12 #3		ENJOY!チア☆エクサ2 #2	マッスルクイーンホームプロ ジェクト #46 11:50
	11:55	美body♡アクアビクス女子 #2			だれでも簡単!フィットネス #8 0:05	0:10	マッスルクイーンホームプロ ジェクト #47
深夜 0:00	ちなつ式ピラティス・メソッ ド #3	0:30		ちなつ式ピラティス・シンバ	(終)美body♡アクアビクス		0:25
			0:40 だれでも簡単!フィットネ ス #1	ド #4	女子 #3	サーフフィットで爽快エク サ! #3	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #1
	1:00	ヨガから始まる美女の休 日シーズン3 #2	1:00	1:10	1:10	1:15	1:10 ヨガから始まる美女の休
深夜 1:00	快汗!セクシーRunトレ4 #2	1:35		快汗!セクシーRunトレ4	ヨガから始まる美女の休		日シーズン5 #2 1:30
				#3	日シーズン3 #3	筋トレフィットガール♡ # 2	美女と一緒に極上ストレッ
	2:05 マッスルクイーンホームプロ ジェクト #42	癒されたい美女たち2 # 3		_		2:20	チ #3
2:00	2:35	2:40	放送休止	マッスルクイーンホームプロジェクト #44	癒されたい美女たち2 #		2:35
	マッスルクイーンホームプロ ジェクト #43			マッスルクイーンホームプロ ジェクト #45	4	(終)ヨガから始まる美女 の休日 #6	快汗!セクシーRunトレ4
	3:10	【自撮り美女】家トレはじめ ました! #11			3:20	3:25	#4
深夜							
	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #5	3:45 (終)【目振り美女】 家トレ		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! #1		3:40 だれでも簡単!フィットネス

【ダンスチャンネル9月第2週】 

 9月8日
 9月9日

 だれでも簡単!フィットネス #6
 具夜中のピーリンクヨカ~ City Viewに包まれて~
 4:00

 9月11日 9月13日 9月14日 9月12日 真夜中のヒーリングヨガ~ 快汗!セクシーRunトレ3 City Viewに包まれて~ 癒されたい美女たち #1 だれでも簡単!フィットネス 4:15 中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 (終)癒されたい美女たち 4:25 4:00 だれでも簡単!フィットネス #6 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 4:50 (終)真夜中のヒーリングョ ガ〜City Viewに包まれて 快汗!セクシーRunトレ3 ヨガから始まる美女の休日 ~ #6 シーズン2 #3 だれでも簡単!フィットネス サーフフィットで爽快エク #3 ヨガから始まる美女の休日 サ! #5 シーズン2 #1 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ ロジェクト #44 美女と一緒に極上ストレッ だれでも簡単!フィットネス チ #5 ちなつ式ピラティス・メソッ 6:00 ヨガから始まる美女の休日 ド #3 シーズン2 #4 マッスルクイーンホームプ だれでも簡単!フィットネス (終)サーフフィットで爽快 ロジェクト #45 ヨガから始まる美女の休日 エクサ! #6 シーズン2 #2 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ ロジェクト #46 (終)美女と一緒に極上ス だれでも簡単!フィットネス トレッチ #6 ちなつ式ピラティス・メソッ 7:05 PiXMiXのピクチャレ〜To ド #4 ダンスビュウTV #186 The Hot Idol~ #4 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #47 美女と一緒に極上ストレッ チ #5 PiXMiXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5 WHITE SCORPION レベ 2023 JCDA CHEER Hawaiiフラ紀行シーズン4 チつ!season3 #5 (新)第15回全日本高等学 DANCE COMPETITION 8:05 校チームダンス選手権大 会 中部予選 サルズ 2025 #18 in Summer 関東 #2 (終)ハロプロダンス学園 ナルズ 2025 #18 8:15 シーズン12 #6 午前 8:00 (終)WHITE SCORPION (終)美女と一緒に極上ス インフォメーション レベチつ! season3 #6 トレッチ #6 ハロプロダンス学園 課外 活動 Vol.15(前編) 2023 JCDA CHEER マッスルクイーンホームプ DANCE COMPETITION 9:10 ロジェクト #44 部分痩せバレエ 第2章 USA オールスター ナショ in Summer 関東 #3 ナルズ 2025 #19 ちなつ式ピラティス・メソッ 9:20 午前 9:00 ド #3 マッスルクイーンホームプ ENJOY!チア☆エクサ2 ロジェクト #45 ヨガから始まる美女の休日 9:50 シーズン2 #1 だれでも簡単!フィットネス 【アンコール放送】 マッスルクイーンホームプ #3 サーフフィットで爽快エク 10:10 チャレンジカップ2024 1st ロジェクト #46 サ! #5 シリーズFINAL DAY1 10:20 だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ 10:25 ド #4 マッスルクイーンホームプ ENJOY!チア☆エクサ2 だれでも簡単!フィットネス ロジェクト #47 #4 | ヨガから始まる美女の休日 | 10:55 シーズン2 #2 だれでも簡単!フィットネス ハワイアン LIVE in (終)サーフフィットで爽快 11:15 BIRDLAND #1094 エクサ! #6 (新)2025 JCDA CHEER 午前 11:00 11:25 だれでも簡単!フィットネス 11:30 DANCE COMPETITION in Summer 関東 #1 THE RAMPAGE + THE ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス RAMPAGE #3 #8 第40回三笠宮杯 全日本ダ 0:00 ハロプロダンス学園 課外 ダンスビュウTV #148 0:00 ンススポーツ選手権 #1 活動 Vol.15(前編) THE RAMPAGE+THE 午後 0:00 RAMPAGE #4 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2 ハロプロダンス学園 課外 ヨカから始まる美女の休日 活動 Vol.15(後編) OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 0:50 シーズン5 #7 (終)ヨガから始まる美女の 休日 #6 だれでも簡単!フィットネス 1:00 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #13 PiXMiXのピクチャレ~To #3 The Hot Idol~ #4 1:20 だれでも簡単! フィットネス #4 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #3 サーフフィットで爽快エク 午後 1:00 サ! #5 PiXMiXのピクチャレ~To だれでも簡単!フィットネス B-boy列伝 ~KAZUHIRO The Hot Idol~ #5 #5 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #14 WHITE だれでも簡単!フィットネス #6 WHITE SCORPION レベ 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st ENJOY!チア☆エクサ2 チっ!season3 #5 (終)サーフフィットで爽快 2:25 だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ エクサ! #6 ド #4 シリーズFINAL DAY1 だれでも簡単!フィットネス (終)WHITE SCORPION レベチつ! season3 #6 美女と一緒に極上ストレッ チ #5 (終)STU48のSTUでいダン 午後 3:00 3:30 USA オールスター ナショ ス #6 ナルズ 2025 #18 ENJOY! チア☆エクサ2 #4 WHITE SCORPION LA THE ROOKIES 2025 1st t 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY1 カリスマ go to SKOOL! チっ! #1 → THE BATTLE! ~#74 4:10 シリーズ関東予選3回戦 (終)美女と一緒に極上ス 午後 4:00 トレッチ #6 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #19 ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1 OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #2 5:05 WHITE SCORPION レベ (終)THE RAMPinGOOD チっ! #4 SEASON2 #12 午後 5:00 美女と一緒に極上ストレッ UDOアジアパシフィック大 チ #1 会2025 ヨガから始まる美女の休日 WHITE SCORPION レベ WHITE SCORPION レベ B-boy列伝 ~Kaku~ シーズン2 #2 チっ! #5 チつ!season3 #1 USA オールスター ナショ 6:10 ナルズ 2025 #3 WHITE SCORPION レベ 午後 6:00 チつ!season3 #5 美女と一緒に極上ストレッ UDOストリートダンス世界 チ #2 大会 2024 (終)第14回全日本高等学 (新)第15回全日本高等学 校チームダンス選手権大 ヨガから始まる美女の休日 (終)WHITE SCORPION 校チームダンス選手権大会全国決勝大会~大編7:05 シーズン2 #3 レベチつ! season3 #6 成部門~ 会 中部予選 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #4 第9回高校生ダンスバトル 選手権 #1 だれでも簡単!フィットネス B-boy列伝 ~マシーン原 USA オールスター ナショ THE ROOKIES 2025 1st ナルズ 2024 #7 (新)第15回全日本高等学 シリーズ沖縄予選 校チームダンス選手権大 会 中部予選 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #5 愛されボディを作る しあわ (終)USA ジャパン チア Hawaiiフラ紀行シーズン4 せバレエ・ダイエット 第1 リーディング&ダンス学生 選手権大会 2022 イー スト #4 8:55 だれでも簡単!フィットネス ハワイアン LIVE in USA オールスター ナショ BIRDLAND #1094 ナルズ 2024 #8 だれでも簡単!フィットネス 9:15 **ALL JAPAN CHEER** 午後 9:00 DANCE CHAMPIONSHIP ヨガから始まる美女の休日 2022 #1 YOKOHAMA URBAN だれでも簡単! フィットネス (新) 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION シーズン5 #6 SPORTS FESTIVAL' 24 部分痩せバレエ 第2章 #1 in Summer 関東 #1 (終)ちなつ式ピラティス・メ ソッド #6 WHITE SCORPION レベ 7ORDER バトルの時間で 10:15 チつ! season3 #4 10:20 す!! #4 ヨガから始まる美女の休日 10:00 10:30 ちなつ式ピラティス・メソッ シーズン4 #5 ド #1 70RDER バトルの時間で WHITE SCORPION レベ (終)美女と一緒に極上ス す!! #5 ヨガから始まる美女の休日 チつ!season3 #5 トレッチ #6 中島史恵のLOVEヨガメ シーズン4 #4 ソッド 前編 11:05 WHITE SCORPION レベ チつ!season3 #5 STU48のSTUでいダンス 11:20 だれでも簡単!フィットネス 中島史恵のLOVEヨガメ (終)ヨガから始まる美女の ソッド 後編 休日シーズン4 #6 マッスルクイーンホームプ (終)WHITE SCORPION ロジェクト #48 ヨガから始まる美女の休日 部分痩せバレエ 第2章 ヨガから始まる美女の休日 レベチっ!season3 #6 シーズン5 #3 11:55 11:55 だれでも簡単!フィットネス シーズン2 #1 マッスルクイーンホームプ ヨガから始まる美女の休日 ロジェクト #49 深夜 美女と一緒に極上ストレッ シーズン5 #4 ENJOY!チア☆エクサ # チ #4 美女と一緒に極上ストレッ 0:35 | ヨガから始まる美女の休日 | だれでも簡単!フィットネス チ #5 シーズン5 #5 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #50 だれでも簡単!フィットネス 【<mark>自撮り美女】家トレはじめ</mark> 1:10 ました! #3 だれでも簡単!フィットネス ヨガから始まる美女の休日 完全燃焼ガール~大人の シーズン2 #5 ダンスフィットネス、ときど (終)ヨガから始まる美女の ENJOY!チア☆エクサ # き筋トレ~ #2 【自撮り美女】家トレはじめ 休日シーズン2 #6 ました! #4 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 快汗!セクシーRunトレ2 2:15 2:15 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス 深夜 2:00 2:35 だれでも簡単! フィットネス 快汗! セクシーRunトレ3 #1 だれでも簡単!フィットネス 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 快汗!セクシーRunトレ2 #3 #3 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ #6 ド #2 部分痩せバレエ・ダイエッ 癒されたい美女たち #5 3:20 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ ト~パーツ美人を作る 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 快汗! セクシーRunトレ3 3minutesストレッチ&エク ササイズ~第1章 癒されたい美女たち #1 3:40 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1 #5 3:55 放送休止

【ダンスチャンネル9月第3週】 9月18日 9月20日 9月15日 9月21日 9月16日 9月19日 ヨガから始まる美女の休日 4:00 (終)ヨガから始まる美女の【自撮り美女】家トレはじめ シーズン5 #7 快汗!セクシーRunトレ 休日シーズン5 #10 ました! #6 ヨガから始まる美女の休日 4:15 中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編 シーズン4 #1 午前 4:00 快汗!セクシーRunトレ 4:25 ヨガから始まる美女の休日 #9 シーズン5 #8 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1 中島史恵のLOVEヨガメ 【自撮り美女】家トレはじめ ソッド 前編 ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス 5:00 ました! #7 シーズン5 #9 美女と一緒に極上ストレッ ヨガから始まる美女の休日 5:20 だれでも簡単!フィットネス チ #1 シーズン5 #2 ちなつ式ピラティス・メソッ 5:30 ド #5 中島史恵のLOVEヨガメ だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ ソッド 後編 ロジェクト #48 #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 だれでも簡単!フィットネス 6:05 マッスルクイーンホームプ ココロもカラダも 簡単!セ クシーヨガ #5 美女と一緒に極上ストレッ ロジェクト #49 6:25 だれでも簡単!フィットネス チ #2 (終)ちなつ式ピラティス・メ 6:35 ソッド #6 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ ロジェクト #50 (終)ヨガから始まる美女の 休日シーズン2 #6 7:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol~ #5 マッスルクイーンホームプ マイナビDANCEALIVE 午前 ロジェクト #51 ヨガから始まる美女の休日 2024 FINAL #2 シーズン2 #5 (終)PiXMiXのピクチャレ~ 「ダンスビュウTV #186 7:40 To The Hot Idol∼ #6 ハロプロダンス学園 シーズ 2023 JCDA CHEER ン13 #3 DANCE COMPETITION 8:05 in Summer 関東 #4 (終)USA オールスター WHITE SCORPION レベ ナショナルズ 2025 #20 8:15 チつ!season3 #5 ハロプロダンス学園 シーズ ハワイアン LIVE in インフォメーション 8:00 (終)ヨガから始まる美女の ン13 #4 BIRDLAND #1095 休日シーズン2 #6 (終)WHITE SCORPION レベチつ!season3 #6 だれでも簡単!フィットネス 2023 JCDA CHEER マッスルクイーンホームプ #3 DANCE COMPETITION 9:10 ロジェクト #48 in Summer 関東 #5 2024 Performance だれでも簡単!フィットネス Cheer Grand Final #3 9:20 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 マッスルクイーンホームプ サーフフィットで爽快エク だれでも簡単!フィットネス サ! #1 ロジェクト #49 #5 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ #6 美女と一緒に極上ストレッ THE ROOKIES 2025 1st ロジェクト #50 シリーズ関東予選3回戦 チ #1 10:20 だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ ヨガから始まる美女の休日 午前 10:00 ド #5 シーズン3 #2 マッスルクイーンホームプ サーフフィットで爽快エク だれでも簡単!フィットネス 10:45 サ! #2 ロジェクト #51 #8 10:55 1 だれでも簡単!フィットネス 11:00 ハワイアン LIVE in 美女と一緒に極上ストレッ 11:15 11:15 だれでも簡単!フィットネス BIRDLAND #1095 チ #2 2025 JCDA CHEER #2 午前 11:00 (終)ちなつ式ピラティス・メ DANCE COMPETITION ソッド #6 in Summer 関東 #2 THE RAMPinGOOD (終)第9回高校生ダンスバ ENJOY!チア☆エクサ2 インフォメーション SEASON2 #10 トル選手権 #4 0:00 0:00 WHITE SCORPION レベ チつ!season3 #5 THE RAMPinGOOD Hawaiiフラ紀行シーズン4 SEASON2 #11 #1 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION 0:00 (終)WHITE SCORPION インフォメーション in Summer 関東 #3 しあわせバレエ・ダイエット レベチつ! season3 #6 第2章 (終)ENJOY!チア☆エク サ2 #6 【アンコール放送】 USA オールスター ナショ チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY1 THE RAMPinGOOD ナルズ 2025 #15 マッスルクイーンホームプ SEASON2 #1 ロジェクト #48 ちなつ式ピラティス・メソッ 美女と一緒に極上ストレッ 午後 1:00 ド #5 チ #1 THE RAMPinGOOD マッスルクイーンホームプ SEASON2 #2 ロジェクト #49 USA オールスター ナショ 2:05 マッスルクイーンホームプ ナルズ 2025 #16 ハロプロダンス学園 シーズ ロジェクト #50 ン13 #2 THE ROOKIES 2025 1st シリーズ関東予選3回戦 美女と一緒に極上ストレッ (終)ちなつ式ピラティス・メ サーフフィットで爽快エク チ #2 ソッド #6 サ! #1 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #51 ハロプロダンス学園 シーズ ン13 #3 ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #5 PiXMiXのピクチャレ〜To 午後 3:00 3:30 (終)USA オールスター The Hot Idol∼ #5 サーフフィットで爽快エク ナショナルズ 2025 #20 サ! #2 【アンコール放送】 (終)PiXMiXのピクチャレ~ To The Hot Idol~ #6 チャレンジカップ2024 1st THE ROOKIES 2025 1st カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~#75 4:10 シリーズ関東予選3回戦 シリーズFINAL DAY2 (終)ヨガから始まる美女のだれでも簡単!フィットネス 午後 4:00 休日シーズン2 #6 USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 だれでも簡単!フィットネス 4:45 #2 だれでも簡単!フィットネス 5:00 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #6 ジリーズFINAL DAY1 WHIT WHITE SCORPION レベ WHITE SCORPION レベ チつ! #5 チっ! season3 #1 ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス 午後 5:00 シーズン3 #1 #4 だれでも簡単!フィットネス 第15回全日本高等学校 WHITE SCORPION レベ チームダンス選手権大会 チっ!season3 #2 (終)WHITE SCORPION レベチっ! #6 九州予選 だれでも簡単!フィットネス USA オールスター ナショ 6:10 ナルズ 2025 #7 ハロプロダンス学園 シーズ ン13 #4 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2 UDOアジアパシフィック大 会2025 USA オールスター ナショ ハロプロダンス学園 シーズ ダンスビュウTV #148 ナルズ 2024 #9 ン13 #5 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #8 UDOストリートダンス世界 UDOアジアパシフィック大 大会 2024 OLD SCHOOL NIGHT JAPAN DANCE DELIGHT VOL.26 VOL.30 FINAL 後編 ハワイアン LIVE in USA オールスター ナショ BIRDLAND #1093 ナルズ 2024 #10 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #9 ハワイアン LIVE in (新)2025 JCDA CHEER BIRDLAND #1094 UDOストリートダンス世界 DANCE COMPETITION 大会 2024 in Summer 関東 #1 8:50 B-boy列伝 ~Kaku~ Hawaiiフラ紀行シーズン4 USA オールスター ナショ ナルズ 2024 #11 **ALL JAPAN CHEER** 午後 ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス DANCE CHAMPIONSHIP #3 2022 #2 2025 JCDA CHEER しあわせバレエ・ダイエット FIDA GOLD CUP 2024 9:45 だれでも簡単!フィットネス DANCE COMPETITION 第2章 in Summer 関東 #2 美女と一緒に極上ストレッ だれでも簡単!フィットネス 10:00 チ #2 10:10 だれでも簡単!フィットネス ハロプロダンス学園 課外 70RDER バトルの時間で 10:15 活動 Vol.15(後編) す!! #5 10:20 だれでも簡単!フィットネス 午後 10:00 10:30 10:30 美女と一緒に極上ストレッ チ #3 だれでも簡単!フィットネス (終)70RDER バトルの時 間です!! #6 ハロプロダンス学園 シーズ だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ ン13 #1 ド #5 ENJOY! チア☆エクサ2 11:00 11:00 だれでも簡単!フィットネス 11:05 11:05 | 11:05 | だれでも簡単! フィットネス ハロプロダンス学園 シー ン13 #1 (終)STU48のSTUでいダン 11:20 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス ス #6 マッスルクイーンホームプ ENJOY!チア☆エクサ2 ロジェクト #35 11:40 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 11:55 #4 ハロプロダンス学園 シーズ (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 ン13 #2 美body♡アクアビクス女子 サーフフィットで爽快エク 0:05 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #36 サ! #4 深夜 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #3 ちなつ式ピラティス・メソッ 美body♡アクアビクス女子 ヨガから始まる美女の休日 サーフフィットで爽快エク ド #4 シーズン5 #3 サ! #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4 筋トレフィットガール♡ #3 1:10 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #4 快汗!セクシーRunトレ4 (終)快汗!セクシーRunト ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #5 レ4 #6 筋トレフィットガール♡ #4 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 癒されたい美女たち2 #5 ヨガから始まる美女の休日 2:15 ロジェクト #51 深夜 2:00 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #33 (終)癒されたい美女たち2 #6 | ヨガから始まる美女の休日 | #3 (終)マッスルクイーンホー 2:50 ムプロジェクト #52 マッスルクイーンホームプ 快汗!セクシーRunトレ4 ロジェクト #34 【自撮り美女】家トレはじめ 快汗!セクシーRunトレ 3:20 深夜 3:00 ヨガから始まる美女の休日 ました! #5 快汗!セクシーRunトレ #10 3:40 だれでも簡単!フィットネス #7 シーズン5 #6 (終)ヨガから始まる美女の【自撮り美女】家トレはじめ 休日シーズン5 #10 ました! #6 3:55 放送休止

【ダンスチャンネル9月第4週】 9月22日 9月23日 たれでも簡単!フィットネス 具夜中のピーリンクョカ~ 9月25日 9月27日 9月28日 9月26日 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ City Viewに包まれて~ (終)快汗!セクシーRunト 癒されたい美女たち #4 レ3 #6 快汗!セクシーRunトレ3 (終)だれでも簡単!フィット 癒されたい美女たち #3 4:25 #5 ネス #9 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 4:50 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 快汗!セクシーRunトレ3 ENJOY!チア☆エクサ # (終)マッスルクイーンホー ムプロジェクト #52 ヨガから始まる美女の休日 ちなつ式ピラティス・メソッ 5:20 だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #3 ド #1 5:35 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプ ロジェクト #33 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 ENJOY!チア☆エクサ # だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #5 #6 マッスルクイーンホームプ ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4 ちなつ式ピラティス・メソッ ロジェクト #34 6:25 だれでも簡単!フィットネス 6:40 だれでも簡単!フィットネス 中島史恵のLOVEヨガメ 6:40 ソッド 後編 マッスルクイーンホームプロジェクト #35 だれでも簡単!フィットネス (終)ヨガから始まる美女の 7:05 (終)PiXMiXのピクチャレ~ (終)だれでも簡単!フィット 休日シーズン3 #6 To The Hot Idol~ #6 7:15 だれでも簡単!フィットネス ネス #9 ココロもカラダも 簡単!セ クシーヨガ #7 ダンスビュウTV #148 THE RAMPAGE + THE だれでも簡単!フィットネス RAMPAGE SEASON2 #1 #6 (終)WHITE SCORPION 2023 JCDA CHEER レベチつ! season3 #6 DANCE COMPETITION 8:05 第15回全日本高等学校 in Summer 関東 #6 だれでも簡単!フィットネス チームダンス選手権大会 (終)2024 Performance ハロプロダンス学園 シース 九州予選 Cheer Grand Final #4 8:15 ン13 #5 8:20 だれでも簡単!フィットネス 午前 8:00 WHITE SCORPION レベ インフォメーション チっ! #1 (終)ハロプロダンス学園 (終)だれでも簡単!フィット シーズン13 #6 ネス #9 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION 9:10 2023 JCDA CHEER 中島史恵のLOVEヨガメ 神戸蘭子バレエ 第1章 in Summer 関東 #7 DANCE COMPETITION ヨガから始まる美女の休日 ソッド 前編 in Spring 関東 #1 シーズン3 #5 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 9:50 ド #1 中島史恵のLOVEヨガメ (終)マッスルクイーンホー ヨガから始まる美女の休日 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st ソッド 後編 ムプロジェクト #52 シーズン3 #3 シリーズFINAL DAY2 (終)ヨガから始まる美女の 10:25 午前 10:00 休日シーズン3 #6 マッスルクイーンホームプ ココロもカラダも簡単!セ 美女と一緒に極上ストレッ ロジェクト #33 10:45 クシーヨガ #8 チ #4 ちなつ式ピラティス・メソッ 10:55 11:00 ド #2 マッスルクイーンホームプ ハワイアン LIVE in ロジェクト #34 3ガから始まる美女の休日 11:15 BIRDLAND #1095 シーズン3 #4 2025 JCDA CHEER 午前 11:00 DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3 マッスルクイーンホームプ THE RAMPAGE+THE サーフフィットで爽快エク ロジェクト #35 ダンスビュウTV #186 RAMPAGE #4 サ! #3 第40回三笠宮杯 全日本ダ 0:00 (終)ハロプロダンス学園 ンススポーツ選手権 #2 シーズン13 #6 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION 0:00 ハロプロダンス学園 課外 インフォメーション U:35 in Summer 関東 #4 活動 Vol.15(前編) サーフフィットで爽快エク サ! #4 USA オールスター ナショ THE ROOKIES 2025 1st シリーズ関東予選3回戦 (終)マッスルクイーンホー ムプロジェクト #52 PiXMiXのピクチャレ~To ナルズ 2025 #17 The Hot Idol∼ #5 ヨガから始まる美女の休日 午後 1:25 シーズン3 #3 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #5 マッスルクイーンホームプ (終)PiXMiXのピクチャレ~ ロジェクト #33 To The Hot Idol~ #6 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #18 (終) W マッスルクイーンホームプ ロジェクト #34 (終)WHITE SCORPION 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st 美女と一緒に極上ストレッ レベチつ! season3 #6 2:25 ヨガから始まる美女の休日 (終)ヨガから始まる美女の シーズン3 #4 休日シーズン3 #6 シリーズFINAL DAY2 チ #3 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #35 STU48のSTUでいダンス インフォメーション だれでも簡単!フィットネス WHITE SCORPION レベ USA スクールアンドカ 午後 3:00 3:30 チっ! #1 レッジナショナルズ 2023 3:30 美女と一緒に極上ストレッ これでも簡単!フィットネス チ #4 WHITE SCORPION レベ スーパーキッズ2025 沖縄 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY2 UDOアジアパシフィック大 だれでも簡単!フィットネス チっ! #2 会2025 USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #7 4:35 午後 4:00 だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #10 THE ROOKIES 2025 1st シリーズ関東予選3回戦 (終 (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 (終)WHITE SCORPION WHITE SCORPION レベ チつ! season3 #2 レベチっ! #6 午後 5:00 5:25 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス ちなつ式ピラティス・メソッ 70RDER バトルの時間で WHITE SCORPION レベ ド #2 チっ!season3 #3 す!! #1 BATTLE OF THE YEAR **2023 JAPAN** だれでも簡単!フィットネス USA オールスター ナショ 6:10 ナルズ 2025 #11 (終)WHITE SCORPION 午後 6:00 レベチつ! season3 #6 UDOアジアパシフィック大 マッスルクイーンホームプ 会2025 ロジェクト #36 ちなつ式ピラティス・メソッ 70RDER バトルの時間で 第15回全日本高等学校 す!! #1 ド #3 チームダンス選手権大会 九州予選 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #12 第9回高校生ダンスバトル UDOストリートダンス世界 選手権 #2 大会 2024 USA オールスター ナショ だれでも簡単!フィットネス 【アンコール放送】 チャレンジカップ2024 1st 第15回全日本高等学校 ナルズ 2024 #12 チームダンス選手権大会 シリーズFINAL DAY1 九州予選 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #13 部分痩せバレエ・ダイエッ ト~パーツ美人を作る Hawaiiフラ紀行シーズン4 2025 JCDA CHEER 3minutesストレッチ&エク DANCE COMPETITION ササイズ~第1章 in Summer 関東 #2 8:50 ハワイアン LIVE in USA オールスター ナショ BIRDLAND #1095 ナルズ 2024 #13 **ALL JAPAN CHEER** (終)ENJOY!チア☆エク DANCE CHAMPIONSHIP サ #6 ヨガから始まる美女の休日 2022 #3 シーズン5 #1 9:40 YOKOHAMA URBAN 2025 JCDA CHEER SPORTS FESTIVAL' 24 **DANCE COMPETITION** 神戸蘭子バレエ 第1章 #2 in Summer 関東 #3 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #1 (終)70RDER バトルの時 WHITE SCORPION レベ 間です!! #6 チっ!season3 #5 午後 10:00 ヨガから始まる美女の休日 ちなつ式ピラティス・メソッ 10:30 10:30 10:30 シーズン4 #3 ド #2 WHITE SCORPION レベ (終)WHITE SCORPION レベチっ!season3 #6 ヨガから始まる美女の休日 中島史恵のLOVEヨガメ チつ!season2 #1 シーズン4 #2 ソッド 前編 美女と一緒に極上ストレッ 11:05 チ #1 (終)WHITE SCORPION レベチっ!season3 #6 WHITE SCORPION レベ 11:20 だれでも簡単!フィットネス チっ! #1 中島史恵のLOVEヨガメ ヨガから始まる美女の休日 マッスルクイーンホームプ 11:35 ソッド 後編 シーズン4 #4 ロジェクト #37 THE RAMPAGE+THE 神戸蘭子バレエ 第1章 RAMPAGE SEASON2 #1 11:55 11:55 11:55 だれでも簡単!フィットネス ヨガから始まる美女の休日 0:05 ヨガから始まる美女の休日 <u>#7</u> マッスルクイーンホームプ シーズン5 #5 シーズン2 #4 ロジェクト #38 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #39 深夜 美女と一緒に極上ストレッ ヨガから始まる美女の休日 チ #5 (終)美女と一緒に極上ス 0:35 シーズン5 #6 トレッチ #6 だれでも簡単!フィットネス マッスルクイーンホームプロジェクト #40 ENJOY!チア☆エクサ # ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7 【自撮り美女】家トレはじめ 1:10 だれでも簡単!フィットネス ました! #8 ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2 ヨガから始まる美女の休日 ENJOY!チア☆エクサ # 【自撮り美女】家トレはじめ シーズン2 #3 ました! #9 (終)真夜中のヒーリングヨ 完全燃焼ガール~大人の ガ~City Viewに包まれて **~** #6 深夜 2:20 だれでも簡単! フィットネス 2:35 快汗!セクシーRunトレ2 2:15 2:15 だれでも簡単!フィットネス き筋トレ~ #4 2:30 だれでも簡単!フィットネス - 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 快汗!セクシーRunトレ2 #5 だれでも簡単!フィットネス (終)だれでも簡単!フィット ちなつ式ピラティス・メソッ ネス #9 快汗!セクシーRunトレ3 ド #3 #4 癒されたい美女たち #2 深夜 3:00 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ #2 癒されたい美女たち #4 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #5 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ (終)快汗!セクシーRunト 3:45 快汗!セクシーRunトレ3 #4

【ダンスチャンネル9月第5週】 金 10月3日 9月30日 10月5日 10月1日  $\frac{0}{0}$ ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #9 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #5 【自撮り美女】家トレはじめ ました! #11 午前 4:00 4:45 だれでも簡単! フィットネス 休日シーズン5 #10 ~4:50まで 5:00 だれでも簡単!フィットネス 午前 5:00 だれでも簡単!フィットネス #6 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #3 5:50 だれでも簡単!フィットネス 午前 6:00 (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #4 THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #1 午前 7:00 THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #2 (終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8 (終)WHITE SCORPION レベチっ!season3 #6 午前 8:00 8:30 THE RAMPAGE+THE USA ジャパン チアリーディング&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 セントラル #1 RAMPAGE #1 午前 9:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1 9 午前 10:00 だれでも簡単!フィットネス #6 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #2 # / 11:00 だれでも簡単! フィットネス #8 午前 11:00 (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 美女と一緒に極上ストレッ チ #5 (終)WHITE SCORPION レベチっ! season3 #6 午後 0:00 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 THE RAMPinGOOD SEASON2 #2 午後 1:00 THE RAMPinGOOD SEASON2 #3 午後 2:00 スーパーキッズ2025 沖縄 予選 ョガから始まる美女の休日 シーズン4 #1 午後 3:00 3:30 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #2 カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE!~#76 4:10 午後 4:00 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #14 ラリーズFINAL DAY2 午後 5:00 USA オールスター ナショ 6:10 ナルズ 2025 #15 午後 6:00 マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #16 午後 7:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2 USA オールスター ナショ ナルズ 2025 #17 午後 8:00 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3 (終)サーフフィットで爽快 エクサ! #6 午後 9:00 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4 ハロプロダンス学園 課外 活動 Vol.15(前編) 午後 10:00 10:30 10:35 だれでも簡単! フィットネス #8 ハロプロダンス学園 課外 活動 Vol.15(後編) 10:50 (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 午後 11:00 部分痩せバレエ 第2章 (終)美body♡アクアビクス 女子 #3 11:55 深夜 ちなつ式ピラティス・メソッ 0:00 ド #4 0:30 (終)ヨガから始まる美女の 休日シーズン3 #6 深夜 1:00 快汗!セクシーRunトレ4 癒されたい美女たち2 #1 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #41 深夜 2:00 マッスルクイーンホームプ ロジェクト #42 【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5 #8 深夜 3:00