# 【ダンスチャンネル10月第1週】

| | 月<br>9月29日 | 火<br>9月30日 | 水<br>10月1日 | 木<br>10月2日 | 金<br>10月3日 | 土<br>10月4日 | 日<br>10月5日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前 4:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5<br>4:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9<br>4:15<br>(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！　#11<br>4:50 | (終)快汗！セクシーRunトレ　#12 | ヨガから始まる美女の休<br>4:05<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2<br>4:25<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3<br>4:55 | (終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12<br>4:25<br>【自撮り美女】家トレはじめました！　#1 | 快汗！セクシーRunトレ　#1<br>4:30<br>だれでも簡単！フィットネス　#7<br>4:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#8 |
| 午前 5:00 | 5:00<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>5:15<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>5:50<br>だれでも簡単！フィットネス　#7 | 5:20<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#1<br>5:55 | 5:00<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4<br>5:30<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 | 5:30<br>ENJOY！チア☆エクサ　#3 | 5:00<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>5:35<br>だれでも簡単！フィットネス　#1<br>5:50<br>だれでも簡単！フィットネス　#2 |
| 午前 6:00 | 6:05<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>6:20<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>6:55 | 6:25<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#2 | 6:05<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4<br>7:10 | 6:20<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編<br>7:05 | 6:35<br>ENJOY！チア☆エクサ　#4 | 6:05<br>だれでも簡単！フィットネス　#3<br>6:40 |
| 午前 7:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #1<br>7:25<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #2 | 7:30<br>(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#8 | 7:00<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 | ダンスビュウTV　#149 | ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#7<br>7:40 | 7:40<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#3 | (終)マイナビ DANCEALIVE 2024 FINAL　#3 |
| 午前 8:00 | 8:00<br>(終)WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#6<br>8:30<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#1 | 8:35<br>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 | 8:05<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 | 9:00<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 | 8:45<br>2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東　#2 | 8:15<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#4 | 8:15<br>ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1096 |
| 午前 9:00 | 9:05<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1 | 9:40<br>だれでも簡単！フィットネス　#4<br>9:55<br>だれでも簡単！フィットネス　#5 | 9:10<br>スーパーキッズ2025　沖縄予選 | 9:20<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#1 | 9:50<br>2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東　#3 | 8:50<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編<br>9:40 | 8:50<br>ENJOY！チア☆エクサ　#3<br>9:55 |
| 午前 10:00 | 10:10<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2 | 10:10<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>10:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#7 | | 10:25<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#2 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3<br>10:55 | 9:50<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編<br>10:25 | ENJOY！チア☆エクサ　#4 |
| 午前 11:00 | 11:15<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#5 | 11:00<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>11:15<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9 | 11:15<br>UDOストリートダンス世界大会 2024 | 11:30<br>THE RAMPinGOOD SEASON2　#11 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4 | ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#8<br>11:00<br>ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1096<br>11:30 | 11:00<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#4 |
| 午後 0:00 | 0:20<br>(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 | 11:50<br>(終)WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#6<br>0:20<br>PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#1 | 0:20<br>B-boy列伝 ～マシーン原田～ | 0:00<br>(終)THE RAMPinGOOD SEASON2　#12<br>0:35 | 0:00<br>【アンコール放送】チャレンジカップ2024　1stシリーズFINAL DAY2 | Hawaiiフラ紀行シーズン4　#2<br>0:00<br>Hawaiiフラ紀行シーズン4　#3<br>0:35 | 0:00<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#5 |
| 午後 1:00 | 1:25<br>スーパーキッズ2025　沖縄予選 | 0:55<br>THE RAMPinGOOD SEASON2　#2<br>1:25<br>THE RAMPinGOOD SEASON2　#3 | 0:50<br>だれでも簡単！フィットネス　#4<br>1:05<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>1:20<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>1:55 | USA オールスター ナショナルズ 2025　#19<br>1:40 | | だれでも簡単！フィットネス　#1<br>0:50<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3<br>1:55 | 1:00<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編<br>1:45 |
| 午後 2:00 | | 2:00<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>2:10<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>2:25<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>3:00 | (終)USA オールスター ナショナルズ 2025　#20<br>2:45 | ハロプロダンス学園 シーズン12　#2<br>2:35<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4<br>3:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編<br>2:30<br>ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#9<br>3:00 |
| 午後 3:00 | 3:30<br>カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#76 | 3:05<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2 | USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #9 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#3<br>3:50 | 3:10<br>(終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6<br>3:40 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024　1stシリーズFINAL | スーパーキッズ2025　沖縄予選 |
| 午後 4:00 | 4:35<br>USA オールスター ナショナルズ 2025　#14 | 4:10<br>【アンコール放送】チャレンジカップ2024　1stシリーズFINAL DAY2 | 4:00<br>(終)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #10 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#4<br>4:55 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #1<br>4:15<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#1 | 5:00 | 5:05<br>WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 |
| 午後 5:00 | 5:40<br>USA オールスター ナショナルズ 2025　#15 | 5:05<br>7ORDER バトルの時間です!!　#1<br>5:35<br>7ORDER バトルの時間です!!　#2 | | ちなつ式ピラティス・メソッド　#5<br>6:00 | 5:20<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#2 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目小編成部門～ | 5:35<br>WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#4 |
| 午後 6:00 | 6:45<br>USA オールスター ナショナルズ 2025　#16 | 6:10<br>マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL　#1 | 6:10<br>ダンスビュウTV　#187 | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6<br>7:05 | 6:25<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#3 | 6:35<br>YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #1 | 6:10<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#4<br>6:40<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#5 |
| 午後 7:00 | 7:50<br>USA オールスター ナショナルズ 2025　#17 | 7:50<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 | 7:35<br>神戸蘭子バレエ　第1章<br>7:50<br>ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1094 | THE ROOKIES 2025　1stシリーズ関東予選3回戦 | 7:30<br>USA オールスター ナショナルズ 2024　#14 | 7:40<br>第9回高校生ダンスバトル選手権　#3 | 7:15<br>OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 |
| 午後 8:00 | 8:55 | 8:10<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#3 | 8:20<br>ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1095<br>8:50<br>(終)Hawaiiフラ紀行シーズン4　#12 | | 8:35<br>USA オールスター ナショナルズ 2024　#15 | 8:40<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7<br>8:55<br>ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #4 | 8:50<br>YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #3 |
| 午後 9:00 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6<br>10:00 | 9:15<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#4 | 9:25<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#2 | 愛されボディを作る しあわせバレエ・ダイエット　第1章<br>10:00 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>9:55<br>だれでも簡単！フィットネス　#1<br>10:10 | 10:00<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#4 | 9:25<br>B-boy列伝 ～Kaku～<br>9:55<br>部分痩せバレエ　第2章<br>10:15 |
| 午後 10:00 | ハロプロダンス学園　課外活動　Vol.15(前編)<br>10:30<br>ハロプロダンス学園　課外活動　Vol.15(後編) | 10:20<br>だれでも簡単！フィットネス　#7<br>10:35<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>10:50 | 10:30<br>ENJOY！チア☆エクサ2　#5 | WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#1<br>10:30<br>WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#2 | だれでも簡単！フィットネス　#2<br>10:25<br>だれでも簡単！フィットネス　#3<br>11:00 | | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 |
| 午後 11:00 | 11:05<br>WHITE SCORPION　レベチっ！　#2<br>11:40<br>部分痩せバレエ　第2章 | (終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>11:25<br>(終)美body♡アクアビクス女子　#3 | 11:35<br>(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 | ハロプロダンス学園 シーズン12　#1<br>11:30<br>ハロプロダンス学園 シーズン12　#2 | だれでも簡単！フィットネス　#4<br>11:15<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>11:30<br>だれでも簡単！フィットネス　#6 | 11:05<br>(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6 | 11:20<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 |
| 深夜 0:00 | 11:55<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 | 0:30<br>(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#6 | 0:40<br>筋トレフィットガール♡　#5 | 0:05<br>ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 | 0:05<br>美body♡アクアビクス女子　#1 | 0:10<br>サーフフィットで爽快エクサ！　#1 | 0:25<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#5 |
| 深夜 1:00 | 1:00<br>快汗！セクシーRunトレ4　#2 | 1:35<br>癒されたい美女たち2　#1 | 1:45<br>ヨガから始まる美女の休日　#4 | 1:10<br>快汗！セクシーRunトレ4　#3 | 1:10<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#1 | 1:15<br>(終)筋トレフィットガール♡　#6 | 1:30<br>だれでも簡単！フィットネス　#7<br>1:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#8 |
| 深夜 2:00 | 2:05<br>マッスルクイーンホームプロジェクト　#41<br>2:35<br>マッスルクイーンホームプロジェクト　#42 | 2:40<br>【自撮り美女】家トレはじめました！　#10 | 2:50<br>快汗！セクシーRunトレ　#11 | 2:15<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#3 | 2:15<br>癒されたい美女たち2　#2 | 2:20<br>ヨガから始まる美女の休日　#5 | 2:00<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>2:35<br>快汗！セクシーRunトレ4　#4 |
| 深夜 3:00 | 3:10<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8<br>3:40<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9 | 3:45<br>【自撮り美女】家トレはじめました！　#11 | 3:55 | 3:20<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 | 3:20<br>(終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12 | 3:25<br>快汗！セクシーRunトレ　#1 | 3:40<br>快汗！セクシーRunトレ4　#5 |

# 【ダンスチャンネル10月第2週】

| | 月<br>10月6日 | 火<br>10月7日 | 水<br>10月8日 | 木<br>10月9日 | 金<br>10月10日 | 土<br>10月11日 | 日<br>10月12日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>4:00 | 快汗！セクシーRunトレ4 #5 | ちなつ式ピラティス・メソッド #1 | 快汗！セクシーRunトレ2 #1 | 癒されたい美女たち2 #4 | ちなつ式ピラティス・メソッド #3 | 快汗！セクシーRunトレ2 #2 | 癒されたい美女たち2 #5 |
| | 4:45 | 4:15 | 4:50 | 5:00 | 4:25 | 4:25 | 4:30 |
| 午前<br>5:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 | ちなつ式ピラティス・メソッド #2 | ちなつ式ピラティス・メソッド #5 | 美女と一緒に極上ストレッチ #3 | ちなつ式ピラティス・メソッド #4 | 快汗！セクシーRunトレ2 #3 | サーフフィットで爽快エクサ！ #1 |
| | 5:35 | 5:20 | 5:55 | 6:05 | 5:30 | 5:30 | 5:35 |
| 午前<br>6:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 | 美女と一緒に極上ストレッチ #4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>だれでも簡単！フィットネス #3 | サーフフィットで爽快エクサ！ #2 |
| | 6:20 | 6:25 | 7:00 | 7:10 | 6:15 | 6:35 | 6:40 |
| 午前<br>7:00 | ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目小編成部門～ | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>だれでも簡単！フィットネス #5<br>だれでも簡単！フィットネス #6 | ダンスビュウTV #187 |
| | 7:25 | 7:30 | 8:05 | 8:50 | 7:40 | 7:40 | 8:05 |
| 午前<br>8:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #1 | 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 #2 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 | インフォメーション | (終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4 | WHITE SCORPION レベチっ！ #1<br>WHITE SCORPION レベチっ！ #2 | インフォメーション<br>だれでも簡単！フィットネス #7 |
| | 8:00 | 8:35 | 9:10 | 9:20 | 8:45 | 8:50 | 8:50 |
| 午前<br>9:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2<br>ENJOY！チア☆エクサ #5 | (終)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 #3 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 1st シリーズFINAL | ちなつ式ピラティス・メソッド #5 | USA オールスターナショナルズ 2023 #1 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>だれでも簡単！フィットネス #3 |
| | 9:05 | 9:40 | | 10:25 | 9:50 | 9:55 | 9:55 |
| 午前<br>10:00 | (終)ENJOY！チア☆エクサ #6 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 | | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 | 美女と一緒に極上ストレッチ #3<br>美女と一緒に極上ストレッチ #4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>だれでも簡単！フィットネス #5<br>だれでも簡単！フィットネス #6 |
| | 10:10 | 10:30 | | 11:30 | 10:55 | 10:25 | 10:25 |
| 午前<br>11:00 | サーフフィットで爽快エクサ！ #5 | ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 | ダンスビュウTV #149 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #5 | | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1096<br>(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5 |
| | 11:15 | 11:50 | 1:00 | 0:00 | 0:00 | 11:30 | 0:00 |
| 午後<br>0:00 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 | (終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6<br>ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.15(前編) | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 | (終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #6<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #1 | スーパーキッズ2025 沖縄予選 | 美女と一緒に極上ストレッチ #3 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 |
| | 0:20 | 0:55 | 1:45 | 1:40 | 1:05 | 0:35 | 1:45 |
| 午後<br>1:00 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 1st シリーズFINAL | (終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2 | STU48のSTUでぃダンス #1 | 美女と一緒に極上ストレッチ #4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 |
| | 1:25 | 2:00 | 2:30 | 2:45 | 2:35 | 1:55 | 2:30 |
| 午後<br>2:00 | | ENJOY！チア☆エクサ #5 | (終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 | STU48のSTUでぃダンス #2 | | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 |
| | 3:30 | 3:05 | 3:00 | 3:50 | 3:10 | 3:00 | 3:00 |
| 午後<br>3:00 | カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77 | (終)ENJOY！チア☆エクサ #6 | USA ザ ピーク 2023 #1 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 | WHITE SCORPION レベチっ！ #2<br>WHITE SCORPION レベチっ！ #3 | THE ROOKIES 2025 1st シリーズ FINAL | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 1st シリーズFINAL |
| | 4:35 | 4:10 | 4:00 | 4:55 | 4:15 | 5:00 | 5:05 |
| 午後<br>4:00 | USA オールスター ナショナルズ 2025 #18 | スーパーキッズ2025 沖縄予選 | USA ザ ピーク 2023 #2 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 | ちなつ式ピラティス・メソッド #5 | | WHITE SCORPION レベチっ！season3 #4 |
| | 5:40 | 6:10 | 5:05 | 5:40 | 5:20 | 5:35 | 5:35 |
| 午後<br>5:00 | USA オールスター ナショナルズ 2025 #19 | マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2 | 7ORDER バトルの時間です!! #2<br>7ORDER バトルの時間です!! #3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目大編成部門～ | WHITE SCORPION レベチっ！season3 #5 |
| | 6:45 | 7:50 | 6:10 | 6:30 | 6:25 | 6:05 | 6:10 |
| 午後<br>6:00 | (終)USA オールスター ナショナルズ 2025 #20 | しあわせバレエ・ダイエット 第2章 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 中部予選 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 | ちなつ式ピラティス・メソッド #1 | YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL'24 #2 | 7ORDER バトルの時間です!! #1<br>7ORDER バトルの時間です!! #2 |
| | 7:50 | 8:10 | 8:00 | 7:05 | 7:30 | 7:40 | 6:40 |
| 午後<br>7:00 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2022 イースト #1 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4 | だれでも簡単！フィットネス #2<br>Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1 | 【アンコール放送】チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY2 | USA オールスター ナショナルズ 2024 #16 | (終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目小編成部門～ |
| | 8:55 | 9:15 | 8:20 | 9:10 | 8:35 | 8:40 | 7:15 |
| 午後<br>8:00 | 美女と一緒に極上ストレッチ #1 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1096 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 | USA オールスター ナショナルズ 2024 #17 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2<br>ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #5 | (終)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL'24 #4 |
| | 10:00 | 10:20 | 9:25 | 10:00 | 9:40 | 8:55 | 8:50 |
| 午後<br>9:00 | ハロプロダンス学園 シーズン12 #5 | ENJOY！チア☆エクサ2 #1 | (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 | WHITE SCORPION レベチっ！season2 #2 | 神戸蘭子バレエ 第1章<br>ENJOY！チア☆エクサ2 #2 | 美女と一緒に極上ストレッチ #1 | だれでも簡単！フィットネス #7 |
| | 10:30 | 11:25 | 10:30 | 10:30 | 9:55 | 10:00 | 9:55 |
| 午後<br>10:00 | (終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6 | 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！ #2 | WHITE SCORPION レベチっ！season2 #3 | | | だれでも簡単！フィットネス #4<br>だれでも簡単！フィットネス #5 |
| | 11:05 | 11:40 | 11:35 | 11:00 | 11:00 | 10:15 | 10:15 |
| 午後<br>11:00 | WHITE SCORPION レベチっ！ #3 | だれでも簡単！フィットネス #4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 | ENJOY！チア☆エクサ2 #3 | サーフフィットで爽快エクサ！ #3 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>だれでも簡単！フィットネス #5 |
| | 11:55 | 0:30 | 0:40 | 0:05 | 0:05 | 0:10 | 10:30 |
| 深夜<br>0:00 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>だれでも簡単！フィットネス #3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #2 | だれでも簡単！フィットネス #7<br>だれでも簡単！フィットネス #8<br>(終)だれでも簡単！フィットネス #9 | 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2 | ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 | だれでも簡単！フィットネス #6 |
| | 0:10 | 1:35 | 1:45 | 1:10 | 1:10 | 1:15 | 11:20 |
| 深夜<br>1:00 | (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 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>だれでも簡単！フィットネス #5 | 快汗！セクシーRunトレ3 #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～ #1 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #3 | 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 |
| | 1:50 | 2:05 | 2:50 | 2:15 | 2:15 | 2:20 | 0:25 |
| 深夜<br>2:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6 | 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5 #8 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>だれでも簡単！フィットネス #2 | 快汗！セクシーRunトレ3 #3 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10 |
| | 2:50 | 2:40 | | 2:45 | 2:45 | 2:35 | 1:30 |
| 深夜<br>2:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 | (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6 | | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9 | だれでも簡単！フィットネス #3 | | ちなつ式ピラティス・メソッド #5 |
| | 3:10 | 3:45 | | 3:20 | 3:20 | 3:25 | 2:35 |
| 深夜<br>3:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド #1 | 快汗！セクシーRunトレ2 #1 | 癒されたい美女たち2 #3 | ちなつ式ピラティス・メソッド #3 | 快汗！セクシーRunトレ2 #2 | 癒されたい美女たち2 #5 | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #4 |
| | | | 3:55 | | | | 3:40 |
| | | | | | | | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 |

# 【ダンスチャンネル10月第3週】

| | 月<br>10月13日 | 火<br>10月14日 | 水<br>10月15日 | 木<br>10月16日 | 金<br>10月17日 | 土<br>10月18日 | 日<br>10月19日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>4:00 | 【自撮り美女】家トレはじめました！　#5<br>4:45 | 美body♡アクアビクス女子　#2<br>4:15 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3<br>4:15 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#3<br>5:00 | 美body♡アクアビクス女子　#1<br>4:25 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5<br>4:25 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#4<br>4:30 |
| 午前<br>5:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5<br>5:50 | (終)美body♡アクアビクス女子　#3<br>5:20 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4<br>4:50<br>美女と一緒に極上ストレッチ　#5<br>5:55 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8<br>5:30 | 美body♡アクアビクス女子　#2<br>5:30 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6<br>5:10<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7<br>5:30 | ENJOY！チア☆エクサ2　#3<br>5:35 |
| 午前<br>6:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6<br>6:35<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7<br>6:55 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#1<br>6:25 | (終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6<br>7:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9<br>6:05<br>(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10<br>7:10 | だれでも簡単！フィットネス　#4<br>5:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>6:00<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>6:35 | サーフフィットで爽快エクサ！　#3<br>6:35 | ENJOY！チア☆エクサ2　#4<br>6:40 |
| 午前<br>7:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #3<br>7:25<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #4<br>8:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#2<br>7:30 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#1<br>8:05 | ダンスビュウTV　#187<br>8:35 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>6:50<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>7:05<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>7:40 | サーフフィットで爽快エクサ！　#4<br>7:40<br>ハロプロダンス学園 シーズン13　#3<br>8:15 | OLD SCHOOL NIGHT VOL.26<br>8:20 |
| 午前<br>8:00 | ハロプロダンス学園　課外活動　Vol.15(前編)<br>8:30<br>ハロプロダンス学園　課外活動　Vol.15(後編)<br>9:05 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト　#1<br>8:35 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#2<br>9:10 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1<br>9:20 | USA オールスターナショナルズ 2023　#2<br>8:45 | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14　#1<br>8:50 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1097<br>8:50 |
| 午前<br>9:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編<br>9:55 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト　#2<br>9:40 | THE ROOKIES 2025　1st シリーズ FINAL<br>11:15 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#5<br>10:25 | USA オールスターナショナルズ 2023　#3<br>9:50 | だれでも簡単！フィットネス　#4<br>9:05<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>9:20<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>9:55 | サーフフィットで爽快エクサ！　#3<br>9:55 |
| 午前<br>10:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編<br>10:40<br>ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#7<br>11:15 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5<br>10:45<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6<br>11:30 | | (終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6<br>11:30 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8<br>10:20<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9<br>10:55 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>10:10<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>10:25<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>11:00 | サーフフィットで爽快エクサ！　#4<br>11:00 |
| 午前<br>11:00 | ENJOY！チア☆エクサ2　#1<br>0:20 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7<br>11:50<br>PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#1<br>0:20 | UDOアジアパシフィック大会2025<br>0:20 | (終)THE RAMPinGOOD SEASON2　#12<br>0:00 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10<br>0:00 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1097<br>11:30<br>インフォメーション<br>0:00 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#6<br>0:00 |
| 午後<br>0:00 | ENJOY！チア☆エクサ2　#2<br>1:25 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#2<br>0:55<br>THE RAMPinGOOD SEASON2　#3<br>1:25 | インフォメーション<br>0:50<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5<br>1:55 | WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#1<br>0:35<br>2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#2<br>1:40 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024　1st シリーズFINAL<br>2:05 | Hawaiiフラ紀行シーズン4　#4<br>0:35<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2<br>0:50<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8<br>1:20<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9<br>1:55 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#7<br>1:00<br>だれでも簡単！フィットネス　#4<br>1:15<br>だれでも簡単！フィットネス　#5<br>1:30<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>2:00 |
| 午後<br>2:00 | THE ROOKIES 2025　1st シリーズ FINAL<br>3:30 | THE RAMPinGOOD SEASON2　#4<br>2:00<br>中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編<br>2:50 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6<br>2:40<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7<br>3:00 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#3<br>2:45 | ハロプロダンス学園 シーズン13　#2<br>2:35<br>(新)ハロプロダンス学園 シーズン14　#1<br>3:10 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10<br>3:00 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>2:15<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>2:30<br>(終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>3:00 |
| 午後<br>3:00 | B-boy列伝 ～Kaku～<br>4:05 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編<br>3:35<br>ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#8<br>4:10 | USA ザ ピーク 2023 #3<br>4:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#1<br>3:50 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #1<br>3:40 | チャレンジカップ2025　1st シリーズ FINAL<br>5:00 | THE ROOKIES 2025　1st シリーズ FINAL<br>5:05 |
| 午後<br>4:00 | インフォメーション<br>4:35 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024　1st シリーズFINAL<br>6:10 | USA ザ ピーク 2023 #4<br>5:05 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#2<br>4:55 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #2<br>4:15 | | WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#5<br>5:35 |
| 午後<br>5:00 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会　2022 イースト　#2<br>5:40 | | 7ORDER バトルの時間です!!　#3<br>5:35<br>7ORDER バトルの時間です!!　#4<br>6:10 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#3<br>6:00 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#5<br>5:20 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～2日目小編成部門～<br>6:35 | (終)WHITE SCORPION レベチっ！season3　#6<br>6:10 |
| 午後<br>6:00 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会　2022 イースト　#3<br>6:45 | | ダンスビュウTV　#149<br>8:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#4<br>7:05 | (終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6<br>6:25 | YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL'24　#3<br>7:10 | ハロプロダンス学園 シーズン13　#4<br>6:40 |
| 午後<br>7:00 | (終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会　2022 イースト　#4<br>7:50 | (終)マイナビ DANCEALIVE 2024 FINAL　#3<br>7:50<br>部分痩せバレエ　第2章<br>8:10 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2<br>8:20 | スーパーキッズ2025　沖縄予選<br>9:10 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#1<br>7:30 | FIDA GOLD CUP 2024<br>8:10 | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14　#1<br>7:15 |
| 午後<br>8:00 | 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　#1<br>8:55 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#5<br>9:15 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1096<br>8:50 | 部分痩せバレエ・ダイエット～パーツ美人を作る3minutesストレッチ＆エクササイズ～第1章<br>10:00 | USA オールスター ナショナルズ 2024　#18<br>8:35 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編<br>8:55 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目大編成部門～<br>8:20 |
| 午後<br>9:00 | サーフフィットで爽快エクサ！　#1<br>10:00 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#6<br>10:20 | Hawaiiフラ紀行シーズン3　#2<br>9:25<br>(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6<br>10:30 | WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#3<br>10:30 | (終)USA オールスターナショナルズ 2024　#19<br>9:40 | ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#6<br>10:00 | UDOストリートダンス世界大会 2024<br>9:25 |
| 午後<br>10:00 | (終)WHITE SCORPION レベチっ！season3　#6<br>10:30 | (終)ヨガから始まる美女の休日　#6<br>11:25 | だれでも簡単！フィットネス　#7<br>10:45<br>だれでも簡単！フィットネス　#8<br>11:00 | WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#4<br>11:00 | だれでも簡単！フィットネス　#5<br>9:55<br>ヨガから始まる美女の休日　#1<br>11:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド　#1<br>11:05 | B-boy列伝 ～KAZUHIRO～<br>9:55<br>しあわせバレエ・ダイエット　第2章<br>10:15 |
| 午後<br>11:00 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#1<br>11:05<br>WHITE SCORPION　レベチっ！　#4<br>11:40 | 筋トレフィットガール♡　#1<br>0:30 | (終)だれでも簡単！フィットネス　#9<br>11:35 | ハロプロダンス学園 シーズン13　#1<br>11:30<br>(新)ハロプロダンス学園 シーズン14　#1<br>0:05 | ヨガから始まる美女の休日　#2<br>0:05 | だれでも簡単！フィットネス　#1<br>11:20<br>だれでも簡単！フィットネス　#2<br>11:35<br>だれでも簡単！フィットネス　#3<br>0:10 | (終)美body♡アクアビクス女子　#3<br>11:20 |
| 深夜<br>0:00 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2<br>11:55<br>【自撮り美女】家トレはじめました！　#6<br>1:00 | サーフフィットで爽快エクサ！　#4<br>1:35 | ENJOY！チア☆エクサ　#3<br>0:40<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#2<br>1:45 | 【自撮り美女】家トレはじめました！　#7<br>1:10 | 筋トレフィットガール♡　#2<br>1:10 | ENJOY！チア☆エクサ　#4<br>1:15 | 【自撮り美女】家トレはじめました！　#8<br>0:25 |
| 深夜<br>1:00 | 快汗！セクシーRunトレ　#2<br>2:05 | (終)快汗！セクシーRunトレ4　#6<br>2:40 | 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#3<br>2:50 | 快汗！セクシーRunトレ　#3<br>2:15 | サーフフィットで爽快エクサ！　#5<br>2:15 | ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#3<br>2:20 | 快汗！セクシーRunトレ　#4<br>1:30 |
| 深夜<br>2:00 | 癒されたい美女たち　#5<br>3:10 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1<br>3:25 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#2<br>3:55 | (終)癒されたい美女たち　#6<br>3:20 | 快汗！セクシーRunトレ4　#1<br>3:20 | 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#4<br>3:25 | 癒されたい美女たち　#1<br>2:35<br>だれでも簡単！フィットネス　#4<br>2:50 |
| 深夜<br>3:00 | 美body♡アクアビクス女子　#2 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2<br>3:45<br>ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 | | 美body♡アクアビクス女子　#1 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 | 美女と一緒に極上ストレッチ　#4 | だれでも簡単！フィットネス　#5<br>3:05<br>だれでも簡単！フィットネス　#6<br>3:40<br>だれでも簡単！フィットネス　#7<br>3:55 |

# 【ダンスチャンネル10月第4週】

| | 月<br>10月20日 | 火<br>10月21日 | 水<br>10月22日 | 木<br>10月23日 | 金<br>10月24日 | 土<br>10月25日 | 日<br>10月26日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 午前<br>4:00 | だれでも簡単！フィットネス #8<br>4:10<br>(終)だれでも簡単！フィットネス #9<br>4:45 | ちなつ式ピラティス・メソッド #2<br>4:15<br>ちなつ式ピラティス・メソッド #3<br>5:20 | 快汗！セクシーRunトレ2 #5<br>4:50<br>ヨガから始まる美女の休日 #3<br>5:55 | 癒されたい美女たち2 #1<br>5:00<br>だれでも簡単！フィットネス #7<br>5:15<br>だれでも簡単！フィットネス #8<br>5:30 | ちなつ式ピラティス・メソッド #4<br>4:25<br>ちなつ式ピラティス・メソッド #5<br>5:30 | (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6<br>4:25<br>快汗！セクシーRunトレ2 #1<br>5:30 | 癒されたい美女たち2 #2<br>4:30<br>ヨガから始まる美女の休日 #5<br>5:35 |
| 午前<br>5:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド #3<br>5:50 | 美女と一緒に極上ストレッチ #1<br>6:25 | ヨガから始まる美女の休日 #4<br>7:00 | (終)だれでも簡単！フィットネス #9<br>6:05<br>だれでも簡単！フィットネス #1<br>6:20<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>6:35 | サーフフィットで爽快エクサ！ #5<br>6:35 | ENJOY！チア☆エクサ2 #5<br>6:35 | (終)ヨガから始まる美女の休日 #6<br>6:40 |
| 午前<br>6:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド #4<br>6:55 | 美女と一緒に極上ストレッチ #2<br>7:30 | 美女と一緒に極上ストレッチ #1<br>8:05 | だれでも簡単！フィットネス #3<br>7:10 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6<br>7:40 | (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6<br>7:40 | ダンスビュウTV #149<br>8:20 |
| 午前<br>7:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4<br>7:25<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5<br>8:00 | USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #3<br>8:35 | 美女と一緒に極上ストレッチ #2<br>9:10 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～1日目大編成部門～<br>8:15 | USA オールスターナショナルズ 2023 #4<br>8:45 | WHITE SCORPION レベチっ！ #2<br>8:15<br>WHITE SCORPION レベチっ！ #3<br>8:50 | インフォメーション<br>8:50 |
| 午前<br>8:00 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #2<br>8:30<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3<br>9:05 | (終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #4<br>9:40 | チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL<br>11:15 | B-boy列伝 ～マシーン原田～<br>8:50<br>インフォメーション<br>9:20 | USA オールスターナショナルズ 2023 #5<br>9:50<br>だれでも簡単！フィットネス #7<br>10:05<br>だれでも簡単！フィットネス #8<br>10:20 | サーフフィットで爽快エクサ！ #5<br>9:55 | ENJOY！チア☆エクサ2 #5<br>9:55 |
| 午前<br>9:00 | ヨガから始まる美女の休日 #1<br>10:10 | ちなつ式ピラティス・メソッド #3<br>10:45 | | ヨガから始まる美女の休日 #3<br>10:25 | (終)だれでも簡単！フィットネス #9<br>10:55<br>だれでも簡単！フィットネス #1<br>11:10<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>11:25 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6<br>11:00 | (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6<br>11:00 |
| 午前<br>10:00 | ヨガから始まる美女の休日 #2<br>11:15 | ちなつ式ピラティス・メソッド #4<br>11:50 | | ヨガから始まる美女の休日 #4<br>11:30 | だれでも簡単！フィットネス #3<br>0:00 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1097<br>11:30 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7<br>0:00 |
| 午前<br>11:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編<br>0:05 | (終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6<br>0:20 | ダンスビュウTV #187<br>0:50 | (終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #6<br>0:00 | THE ROOKIES 2025 1st シリーズ FINAL<br>0:00 | 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1<br>0:35<br>だれでも簡単！フィットネス #4<br>0:50<br>だれでも簡単！フィットネス #7<br>1:05<br>だれでも簡単！フィットネス #8<br>1:20 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8<br>1:00 |
| 午後<br>0:00 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編<br>0:50 | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1<br>0:55 | | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1<br>0:35 | | (終)だれでも簡単！フィットネス #9<br>1:55 | サーフフィットで爽快エクサ！ #5<br>2:00 |
| 午後<br>1:00 | ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9<br>1:25 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #1<br>1:25<br>THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2<br>2:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド #3<br>1:55 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3<br>1:40 | STU48のSTUでぃダンス #2<br>2:05 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>2:10<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>2:25 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6<br>3:00 |
| 午後<br>2:00 | チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL<br>3:30 | ヨガから始まる美女の休日 #1<br>3:05 | ちなつ式ピラティス・メソッド #4<br>3:00 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4<br>2:45 | STU48のSTUでぃダンス #3<br>3:10 | だれでも簡単！フィットネス #3<br>3:00 | チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL<br>5:05 |
| 午後<br>3:00 | B-boy列伝 ～KAZUHIRO～<br>4:05 | ヨガから始まる美女の休日 #2<br>4:10 | USA ザ ピーク 2023 #5<br>4:00 | 美女と一緒に極上ストレッチ #1<br>3:50 | WHITE SCORPION レベチっ！ #3<br>3:40 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2st シリーズFINAL<br>5:00 | (終)WHITE SCORPION レベチっ！season3 #6<br>5:35 |
| 午後<br>4:00 | インフォメーション<br>4:35 | THE ROOKIES 2025 1st シリーズ FINAL<br>6:10 | USA ザ ピーク 2023 #6<br>5:05 | 美女と一緒に極上ストレッチ #2<br>4:55 | WHITE SCORPION レベチっ！ #4<br>4:15 | JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編<br>7:05 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1<br>6:10 |
| 午後<br>5:00 | 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<br>5:40 | | 7ORDER バトルの時間です!! #4<br>5:35 | 美女と一緒に極上ストレッチ #3<br>6:00 | ヨガから始まる美女の休日 #3<br>5:20 | | 7ORDER バトルの時間です!! #2<br>6:40 |
| 午後<br>6:00 | 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 #3<br>6:45 | | 7ORDER バトルの時間です!! #5<br>6:10 | 美女と一緒に極上ストレッチ #4<br>7:05 | ヨガから始まる美女の休日 #4<br>6:25 | | 7ORDER バトルの時間です!! #3<br>7:15 |
| 午後<br>7:00 | (終)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<br>7:50 | | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 九州予選<br>8:00 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 1st シリーズFINAL<br>9:10 | ヨガから始まる美女の休日 #5<br>7:30 | (終)YOKOHAMA URBAN SPORTS FESTIVAL' 24 #4<br>8:10 | 第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選～2日目小編成部門～<br>8:50 |
| 午後<br>8:00 | 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 前編<br>8:55 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6<br>9:15 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>8:20<br>Hawaiiフラ紀行シーズン3 #3<br>8:50 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6<br>10:00 | USA ザ ピーク 2024 #1<br>8:35<br>USA ザ ピーク 2024 #2<br>9:40 | 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編<br>8:55 | UDOアジアパシフィック大会2025<br>9:55 |
| 午後<br>9:00 | ENJOY！チア☆エクサ2 #3<br>10:00 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7<br>10:20 | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1097<br>9:25 | WHITE SCORPION レベチっ！season2 #4<br>10:30 | 神戸蘭子バレエ 第1章<br>9:55 | ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7<br>10:00 | だれでも簡単！フィットネス #7<br>10:15 |
| 午後<br>10:00 | ハロプロダンス学園 シーズン13 #5<br>10:30 | ENJOY！チア☆エクサ2 #4<br>11:25 | 美女と一緒に極上ストレッチ #5<br>10:30 | WHITE SCORPION レベチっ！season2 #5<br>11:00 | ENJOY！チア☆エクサ2 #5<br>11:00 | (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6<br>11:05 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>10:30<br>だれでも簡単！フィットネス #5<br>10:45 |
| 午後<br>11:00 | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1<br>11:05<br>WHITE SCORPION レベチっ！ #5<br>11:40 | 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5<br>0:30 | (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6<br>11:35 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2<br>11:30 | (終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6<br>0:05 | サーフフィットで爽快エクサ！ #1<br>0:10 | だれでも簡単！フィットネス #6<br>11:20 |
| 深夜<br>0:00 | だれでも簡単！フィットネス #5<br>11:55<br>だれでも簡単！フィットネス #1<br>0:10<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>0:25<br>だれでも簡単！フィットネス #3<br>1:00 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1<br>1:35 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6<br>0:40<br>【自撮り美女】家トレはじめました！ #9<br>1:45 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3<br>0:05<br>だれでも簡単！フィットネス #7<br>0:20<br>だれでも簡単！フィットネス #8<br>0:35<br>(終)だれでも簡単！フィットネス #9<br>1:10 | (終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6<br>1:10 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1<br>1:15 | 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～ #5<br>0:25<br>ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1<br>1:10 |
| 深夜<br>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～ #3<br>2:05 | だれでも簡単！フィットネス #4<br>1:50<br>だれでも簡単！フィットネス #5<br>2:05 | 快汗！セクシーRunトレ3 #4<br>2:50 | 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<br>2:15 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2<br>2:15 | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #10<br>2:20 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2<br>1:30 |
| 深夜<br>2:00 | ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #8<br>2:35<br>ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #9<br>3:10 | だれでも簡単！フィットネス #6<br>2:40<br>快汗！セクシーRunトレ2 #4<br>3:45 | (終)癒されたい美女たち2 #6<br>3:55 | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10<br>3:20 | だれでも簡単！フィットネス #1<br>2:30<br>だれでも簡単！フィットネス #2<br>2:45<br>だれでも簡単！フィットネス #3<br>3:20 | 快汗！セクシーRunトレ3 #5<br>3:25 | (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6<br>2:35 |
| 深夜<br>3:00 | ちなつ式ピラティス・メソッド #2 | 快汗！セクシーRunトレ2 #5 | | ちなつ式ピラティス・メソッド #4 | (終)快汗！セクシーRunトレ2 #6 | 癒されたい美女たち2 #2 | 【自撮り美女】家トレはじめました！ #11<br>3:40<br>(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 |

# 【ダンスチャンネル10月第5週】

| | 月<br>10月27日 | 火<br>10月28日 | 水<br>10月29日 | 木<br>10月30日 | 金<br>10月31日 | 土<br>11月1日 | 日<br>11月2日 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 4:00 | 午前 4:00 | 美body♡アクアビクス女子 #1 | 放送休止 | 美女と一緒に極上ストレッチ #2 | (終)美body♡アクアビクス女子 #3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 | |
| 4:15 | | 美body♡アクアビクス女子 #2 | | | 美body♡アクアビクス女子 #1 | ～4:25まで | |
| 4:45 | (終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 | | | | | | |
| 5:00 | 午前 5:00 | | | サーフフィットで爽快エクサ！ #1 | | | |
| 5:20 | 美女と一緒に極上ストレッチ #3 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 | | | | | |
| 5:30 | | | | | ENJOY！チア☆エクサ #1 | | |
| 5:50 | | | | | | | |
| 6:00 | 午前 6:00 | | | サーフフィットで爽快エクサ！ #2 | | | |
| 6:25 | 美女と一緒に極上ストレッチ #4 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4 | | | | | |
| 6:35 | | | | | ENJOY！チア☆エクサ #2 | | |
| 6:55 | | | | | | | |
| 7:00 | 午前 7:00 | | | | | | |
| 7:25 | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5 | | | | | | |
| 7:30 | (終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #6 | 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 #1 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 | | | | |
| 7:40 | | | | | USA オールスターナショナルズ 2023 #6 | | |
| 8:00 | 午前 8:00 | | | ダンスビュウTV #149 | | | |
| 8:05 | | | | | | | |
| 8:30 | ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.15(前編) | | | | | | |
| 8:35 | | 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 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4 | | | | |
| 8:45 | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 | | | | | | |
| 9:00 | 午前 9:00 | | | | | | |
| 9:05 | | | | | USA オールスターナショナルズ 2023 #7 | | |
| 9:10 | | | | | | | |
| 9:40 | 美女と一緒に極上ストレッチ #5 | | | | | | |
| 9:50 | | | | | | | |
| 10:00 | 午前 10:00 | | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2st シリーズFINAL | | | | |
| 10:10 | | 美女と一緒に極上ストレッチ #3 | | | | | |
| 10:25 | | | | | サーフフィットで爽快エクサ！ #1 | | |
| 10:40 | (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 | | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 10:55 | | | | | | | |
| 11:00 | 午前 11:00 | | | | | | |
| 11:15 | | 美女と一緒に極上ストレッチ #4 | | | | | |
| 11:30 | | | | | サーフフィットで爽快エクサ！ #2 | | |
| 11:50 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1 | | | | | | |
| 0:00 | 午後 0:00 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 | FIDA GOLD CUP 2024 | | | | |
| 0:20 | | | | | | | |
| 0:25 | | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3 | インフォメーション | | | | |
| 0:50 | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2 | | | | | | |
| 0:55 | | THE RAMPinGOOD SEASON2 #4 | | | | | |
| 1:00 | 午後 1:00 | | | | | | |
| 1:25 | | | 美女と一緒に極上ストレッチ #3 | | | | |
| 1:40 | | | | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4 | | | |
| 1:55 | | THE RAMPinGOOD SEASON2 #5 | | | | | |
| 2:00 | 午後 2:00 | | | | | | |
| 2:05 | | | | | ハロプロダンス学園 シーズン13 #1 | | |
| 2:35 | 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2st シリーズFINAL | 美女と一緒に極上ストレッチ #5 | 美女と一緒に極上ストレッチ #4 | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5 | | | |
| 2:45 | | | | | (新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 | | |
| 3:00 | 午後 3:00 | | | | | | |
| 3:05 | | | | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 | | | |
| 3:10 | | | | | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 | | |
| 3:30 | | | | | | | |
| 3:40 | B-boy列伝 ～マシーン原田～ | | | | | | |
| 3:50 | | | | | THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3 | | |
| 4:00 | 午後 4:00 | | USA ザ ピーク 2023 #7 | | | | |
| 4:05 | | | | | | | |
| 4:10 | | (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 | | | | | |
| 4:15 | | | | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4 | | | |
| 4:30 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #1 | | |
| 4:35 | インフォメーション | | | | | | |
| 4:45 | | | (終)USA ザ ピーク 2023 #8 | | だれでも簡単！フィットネス #2 | | |
| 4:55 | | | | | | | |
| 5:00 | 午後 5:00 | | | | | | |
| 5:05 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #3 | | |
| 5:20 | 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編 | | 7ORDER バトルの時間です!! #5 | | | | |
| 5:35 | | | | ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 | | | |
| 5:40 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #4 | | |
| 5:50 | | | (終)7ORDER バトルの時間です!! #6 | | | | |
| 5:55 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #5 | | |
| 6:00 | 午後 6:00 | | | | | | |
| 6:10 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #6 | | |
| 6:15 | 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 前編 | | | | | | |
| 6:25 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #7 | | |
| 6:40 | | | | | だれでも簡単！フィットネス #8 | | |
| 6:45 | | | ダンスビュウTV #187 | | | | |
| 6:55 | | | | | (終)だれでも簡単！フィットネス #9 | | |
| 7:00 | 午後 7:00 | | | | | | |
| 7:05 | | | | (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 | | | |
| 7:30 | 2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編 | | | | USA ザ ピーク 2024 #3 | | |
| 7:35 | | | ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 | | | | |
| 7:50 | | | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1096 | | | | |
| 8:00 | 午後 8:00 | | | | | | |
| 8:10 | | | | THE ROOKIES 2025 1st シリーズ FINAL | | | |
| 8:20 | USA ジャパン チアリーディング＆ダンス学生選手権大会 2022 ウエスト | | ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1097 | | | | |
| 8:35 | | | | | USA ザ ピーク 2024 #4 | | |
| 8:50 | | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7 | | | | | |
| 8:55 | | | | | | | |
| 9:00 | 午後 9:00 | | | | | | |
| 9:05 | ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10 | | Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4 | | | | |
| 9:10 | | | | だれでも簡単！フィットネス #5 | | | |
| 9:15 | | | | | | | |
| 9:25 | | | | | | | |
| 9:30 | ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 | | | だれでも簡単！フィットネス #6 | | | |
| 9:40 | | | | | 部分痩せバレエ 第2章 | | |
| 9:55 | | | | | | | |
| 10:00 | 午後 10:00 | | | | | | |
| 10:05 | | | | | | | |
| 10:10 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 | | | | | | |
| 10:15 | | | | | | | |
| 10:20 | | 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8 | | | | | |
| 10:25 | | | | | | | |
| 10:30 | | | | WHITE SCORPION レベチっ！season2 #5 | | | |
| 10:35 | PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 | | | | | | |
| 10:40 | | | | | | | |
| 10:45 | | | だれでも簡単！フィットネス #7 | | | | |
| 10:50 | | | | | | | |
| 10:55 | | | だれでも簡単！フィットネス #8 | | | | |
| 11:00 | 午後 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 | 深夜 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 | 深夜 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 | 深夜 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 | 深夜 3:00 | | | | | | |
| 3:05 | | | | | | | |
| 3:10 | | | | | | | |
| 3:15 | | | | | | | |
| 3:20 | | | | | | | |
| 3:25 | | | | | | | |
| 3:30 | | | | | | | |
| 3:35 | | | | | | | |
| 3:40 | | | | | | | |
| 3:45 | | | | | | | |
| 3:50 | | | | | | | |
| 3:55 | | | | | | | |