【ダンスチャンネル11月第1週】

	月 10月27日	火 10月28日	水 10月29日	木 10月30日	金 10月31日	土 11月1日	日 11月2日
午前 4:00	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	美body♡アクアビクス女子 #1		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	美女と一緒に極上ストレッチ #3
		美body♡アクアビクス女子 #2			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	ちなつ式ピラティス・メソッド #5
午前 5:00	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		サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6
午前 6:00	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		サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ダンスビュウTV #187
午前 7:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5	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	ダンスビュウTV #149	USA オールスターナショナルズ 2023 #6	WHITE SCORPION レベチっ！ #3	インフォメーション
	(終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #6					WHITE SCORPION レベチっ！ #4	部分痩せバレエ 第2章
午前 8:00	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.15(前編)	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	だれでも簡単！フィットネス #7	USA オールスターナショナルズ 2023 #7	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5
	(新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1			だれでも簡単！フィットネス #1			
午前 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #5		【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL	だれでも簡単！フィットネス #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ENJOY！チア☆エクサ #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6
		美女と一緒に極上ストレッチ #3		だれでも簡単！フィットネス #3			
午前 10:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6			だれでも簡単！フィットネス #4			
		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	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1098	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1		FIDA GOLD CUP 2024	インフォメーション		インフォメーション	
		PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2		WHITE SCORPION レベチっ！season3 #1			
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	インフォメーション	WHITE SCORPION レベチっ！season3 #2	チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9
				2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4		神戸蘭子バレエ 第1章	
午後 1:00		THE RAMPinGOOD SEASON2 #4	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！ #1	ENJOY！チア☆エクサ #1
	【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5		2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5			
午後 2:00		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		ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ #2
					(新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1		
午後 3:00	B-boy列伝 ～マシーン原田～	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	USA ザ ピーク 2023 #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編	【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL
					THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3		
午後 4:00	インフォメーション		(終)USA ザ ピーク 2023 #8	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	インフォメーション		
	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL			だれでも簡単！フィットネス #3	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日目大編成部門～	
午後 5:00			7ORDER バトルの時間です!! #5	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 The Hot Idol～ #1
			(終)7ORDER バトルの時間です!! #6		だれでも簡単！フィットネス #4		PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2
	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 前編				だれでも簡単！フィットネス #5		
午後 6:00			ダンスビュウTV #187	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	だれでも簡単！フィットネス #6	全日本高校ストリートダンスクライマックス2024 FINAL	7ORDER バトルの時間です!! #3
		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編			だれでも簡単！フィットネス #7		7ORDER バトルの時間です!! #4
	2022 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編				だれでも簡単！フィットネス #8		
午後 7:00			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	THE ROOKIES 2025 1st シリーズ FINAL	(終)だれでも簡単！フィットネス #9		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編
	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 #1096		USA ザ ピーク 2024 #3		
午後 8:00		2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1097			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	
					USA ザ ピーク 2024 #4		
	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	だれでも簡単！フィットネス #5		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8	
午後 9:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	だれでも簡単！フィットネス #6	部分痩せバレエ 第2章		カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#76
午後 10:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1		だれでも簡単！フィットネス #7	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #5	ヨガから始まる美女の休日 #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	
	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2	ヨガから始まる美女の休日 #3	だれでも簡単！フィットネス #8	(終)WHITE SCORPION レベチっ！season2 #6			【自撮り美女】家トレはじめました！ #3
午後 11:00	(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6		(終)だれでも簡単！フィットネス #9	ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.15(後編)	ヨガから始まる美女の休日 #5	だれでも簡単！フィットネス #1	
	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7					だれでも簡単！フィットネス #2	快汗！セクシーRunトレ #7
		筋トレフィットガール♡ #3	ENJOY！チア☆エクサ #5	(新)ハロプロダンス学園 シーズン14 #1		だれでも簡単！フィットネス #3	
深夜 0:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1			【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	筋トレフィットガール♡ #4	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	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5 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4				
深夜 1:00	快汗！セクシーRunトレ #5			快汗！セクシーRunトレ #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	美body♡アクアビクス女子 #2
深夜 2:00	癒されたい美女たち #2		真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	癒されたい美女たち #3	快汗！セクシーRunトレ4 #2	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2	だれでも簡単！フィットネス #4
							だれでも簡単！フィットネス #5
深夜 3:00	美body♡アクアビクス女子 #1		美女と一緒に極上ストレッチ #1	(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 #3	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 #6
					ヨガから始まる美女の休		だれでも簡単！フィットネス #7

【ダンスチャンネル11月第2週】

	月 11月3日	火 11月4日	水 11月5日	木 11月6日	金 11月7日	土 11月8日	日 11月9日
午前 4:00	だれでも簡単！フィットネス #8 4:10 (終)だれでも簡単！フィットネス #9 4:45	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 4:15 ちなつ式ピラティス・メソッド #4	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 4:50	快汗！セクシーRunトレ4 #4 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 4:25 (終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 4:25 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7 5:30	快汗！セクシーRunトレ4 #5 4:30 美女と一緒に極上ストレッチ #1 5:35
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 5:50	5:20 だれでも簡単！フィットネス #7 5:35 だれでも簡単！フィットネス #8 5:50	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:40	ENJOY！チア☆エクサ #3 6:05	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 6:35	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3 6:35	美女と一緒に極上ストレッチ #2 6:40
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2 6:55	(終)だれでも簡単！フィットネス #9 6:25 だれでも簡単！フィットネス #1 6:40 だれでも簡単！フィットネス #2 6:55	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:25 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9 7:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 7:10	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 7:40	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4 7:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編
午前 7:00	(終)THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #6 7:25 STU48のSTUでいダンス #1	だれでも簡単！フィットネス #3 7:30	だれでも簡単！フィットネス #7 7:15 だれでも簡単！フィットネス #8 7:30	ダンスビュウTV #150	USA オールスターナショナルズ 2023 #8 8:45	ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 8:15 ハロプロダンス学園 シーズン14 #2 8:50	8:50
午前 8:00	8:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3 8:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #4	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 #3 8:35	(終)だれでも簡単！フィットネス #9 8:05 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	8:50	USA オールスターナショナルズ 2023 #9 9:50	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 9:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3 9:55
午前 9:00	9:05 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	(終)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 #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 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ENJOY！チア☆エクサ #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4
午前 10:00	10:10 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 10:45	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編	10:10 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	10:55	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1098	11:00
午前 11:00	11:15 美女と一緒に極上ストレッチ #5	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2 11:50	11:15	10:55 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10 11:30 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1	ENJOY！チア☆エクサ #4	11:30	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9
午後 0:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3 0:20 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	0:20 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4 0:55	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26 0:50	0:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 0:35	0:00 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2 0:35 部分痩せバレエ 第2章 0:50	0:00 (終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #10
午後 1:00	1:25	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #2 1:25	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5 1:40		ENJOY！チア☆エクサ #3 1:55	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3
午後 2:00	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #3 2:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	1:55 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6 2:45 だれでも簡単！フィットネス #7	2:05 ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 2:35 ハロプロダンス学園 シーズン14 #2	ENJOY！チア☆エクサ #4 3:00	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4 3:00
午後 3:00	3:30 インフォメーション	3:05 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	3:00 USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2023 イースト #1	だれでも簡単！フィットネス #8 3:15 (終)だれでも簡単！フィットネス #9 3:50 だれでも簡単！フィットネス #1	3:10 WHITE SCORPION レベチっ！ #4 3:40 WHITE SCORPION レベチっ！ #5	チャレンジカップ2025 信州予選	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 前編
午後 4:00	4:00 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～ 4:35	4:10 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024 2nd シリーズFINAL	4:00 USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2023 イースト #2	4:05 だれでも簡単！フィットネス #2 4:20 だれでも簡単！フィットネス #3 4:55 だれでも簡単！フィットネス #4	4:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:00	5:05
午後 5:00	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 #1 5:40		5:05 (終)7ORDER バトルの時間です!! #6 5:35 ハロプロダンス学園 シーズン12 #4	5:10 だれでも簡単！フィットネス #5 5:25 だれでも簡単！フィットネス #6	5:05 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 5:50	第15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～	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 5:35 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3
午後 6:00	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 #2 6:45	6:10	6:10	6:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 6:25 (終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12		6:10 ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 6:40
午後 7:00	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 7:50	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～ 7:45	ダンスビュウTV #188 7:35 部分痩せバレエ 第2章 7:50	7:05 チャレンジカップ2025 1st シリーズ FINAL	6:55 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9 7:30 USA ザ ピーク 2024 #5	UDOストリートダンス世界大会 2024	ハロプロダンス学園 シーズン14 #2 7:15 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日目大編成部門～
午後 8:00	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 #4 8:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2 8:10 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5 8:20 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #6 8:50 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1098	9:10	8:35 USA ザ ピーク 2024 #6	8:10 だれでも簡単！フィットネス #8 8:25 (終)だれでも簡単！フィットネス #9 8:55	8:15 FIDA GOLD CUP 2024
午後 9:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #3 10:00	9:15 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9	9:25 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6	愛されボディを作る しあわせバレエ・ダイエット 第1章 10:00	9:40 しあわせバレエ・ダイエット 第2章 9:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9 10:00	9:15 カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77
午後 10:00	ハロプロダンス学園 シーズン13 #2 10:30 ハロプロダンス学園 シーズン14 #1	10:20 美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:10 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7 10:30	(終)WHITE SCORPION レベチっ！season2 #6 10:30 THE RAMPinGOOD SEASON2 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #5 11:00	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #8 10:30 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #9	10:15 美body♡アクアビクス女子 #2
午後 11:00	11:05 7ORDER バトルの時間です!! #1 11:40 だれでも簡単！フィットネス #1	11:25 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 11:35 癒されたい美女たち #5	11:00 ハロプロダンス学園 シーズン14 #1 11:30 ハロプロダンス学園 シーズン14 #2	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 0:05	11:05 サーフフィットで爽快エクサ！ #4	11:20 ENJOY！チア☆エクサ #3
深夜 0:00	11:55 (終)美body♡アクアビクス女子 #3	0:30 快汗！セクシーRunトレ #8	0:40 だれでも簡単！フィットネス #1 0:55 だれでも簡単！フィットネス #2	0:05 美body♡アクアビクス女子 #1	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	0:10 (終)癒されたい美女たち #6	0:25 ヨガから始まる美女の休日 #1
深夜 1:00	1:00 ENJOY！チア☆エクサ #1	1:35	1:10 だれでも簡単！フィットネス #3 1:45	1:10 ENJOY！チア☆エクサ #2	1:10 快汗！セクシーRunトレ #9	1:15 だれでも簡単！フィットネス #4 1:30 だれでも簡単！フィットネス #5	1:30
深夜 2:00	2:05 ヨガから始まる美女の休日 #5	筋トレフィットガール♡ #5 2:40	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6 2:50	2:15 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	2:15 (終)筋トレフィットガール♡ #6	1:45 だれでも簡単！フィットネス #6 2:20	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 2:35
深夜 3:00	3:10 ちなつ式ピラティス・メソッド #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #4 3:45 【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	快汗！セクシーRunトレ4 #3 3:55	3:20 ちなつ式ピラティス・メソッド #5	3:20 【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 3:25 快汗！セクシーRunトレ4 #5	癒されたい美女たち2 #3 3:40 癒されたい美女たち2 #4

【ダンスチャンネル11月第3週】

	月 11月10日	火 11月11日	水 11月12日	木 11月13日	金 11月14日	土 11月15日	日 11月16日
午前 4:00	癒されたい美女たち2　#4 4:45 だれでも簡単！フィットネス　#4	(終)だれでも簡単！フィットネス　#9 4:15 だれでも簡単！フィットネス　#1 4:30 だれでも簡単！フィットネス　#2 4:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4 4:50	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 5:00	だれでも簡単！フィットネス　#3 4:25 だれでも簡単！フィットネス　#4 4:40 だれでも簡単！フィットネス　#5 4:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5 4:25	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 4:30
午前 5:00	5:00 だれでも簡単！フィットネス　#5 5:15 だれでも簡単！フィットネス　#6 5:50 だれでも簡単！フィットネス　#7	だれでも簡単！フィットネス　#3 5:20 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編	ENJOY！チア☆エクサ　#5 5:55	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 6:05	だれでも簡単！フィットネス　#6 5:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#6 5:30 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　#5 5:35
午前 6:00	6:05 だれでも簡単！フィットネス　#8 6:20 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9 6:55	6:10 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 6:55	(終)ENJOY！チア☆エクサ　#6 7:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 7:10	6:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2 7:40	6:35 美女と一緒に極上ストレッチ　#4 7:40	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 6:40
午前 7:00	STU48のSTUでぃダンス　#1 7:25 STU48のSTUでぃダンス　#2	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#10 7:30 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 ウエスト　#1	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 7:50	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～	USA オールスターナショナルズ 2023　#10	WHITE SCORPION　レベチっ！　#4 8:15 WHITE SCORPION　レベチっ！　#5	ダンスビュウTV　#188 8:05 インフォメーション
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 シーズン14　#1 8:30 ハロプロダンス学園 シーズン14　#2	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／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 ウエスト　#2	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 8:35	8:45 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～	8:45 USA オールスターナショナルズ 2023　#11	8:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1	8:35 だれでも簡単！フィットネス　#2 8:50 美女と一緒に極上ストレッチ　#3
午前 9:00	9:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	9:40 だれでも簡単！フィットネス　#4 9:55 だれでも簡単！フィットネス　#5	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#11 9:10 チャレンジカップ2025　信州予選	9:20 ENJOY！チア☆エクサ　#5	9:50 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	9:55 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2	9:55 美女と一緒に極上ストレッチ　#4
午前 10:00	10:10 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#6	10:10 だれでも簡単！フィットネス　#6 10:45 だれでも簡単！フィットネス　#7 11:00		10:25 (終)ENJOY！チア☆エクサ　#6	10:55	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1099	11:00 (終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#10
午前 11:00	11:15 ちなつ式ピラティス・メソッド　#3	11:15 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9 11:50	11:15 ダンスビュウTV　#150	11:30 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#2	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	11:30 インフォメーション	
午後 0:00	0:20 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	ハロプロダンス学園 シーズン14　#1 0:20 ハロプロダンス学園 シーズン14　#2	0:50	0:00 WHITE SCORPION　レベチっ！season3　#3 0:35	0:00 【アンコール放送】チャレンジカップ2024　2nd シリーズ FINAL 前編	0:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#6 0:35 しあわせバレエ・ダイエット　第2章	0:00 (新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#1
午後 1:00	1:25 チャレンジカップ2025　信州予選	0:55 THE RAMPinGOOD SEASON2　#5 1:25 THE RAMPinGOOD SEASON2　#6	1:05 だれでも簡単！フィットネス　#4 1:05 だれでも簡単！フィットネス　#5 1:20 だれでも簡単！フィットネス　#6 1:55	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#6 1:40		0:50 サーフフィットで爽快エクサ！　#5 1:55	1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1
午後 2:00		2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	2:10 だれでも簡単！フィットネス　#7 2:10 だれでも簡単！フィットネス　#8 2:25 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#7 2:45	2:05 STU48のSTUでぃダンス　#3 2:35 STU48のSTUでぃダンス　#4	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2
午後 3:00	3:30 第9回高校生ダンスバトル選手権　#1	3:05 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#6	3:00 USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2023 イースト　#3	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 3:35	3:10 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #3 3:40	3:00 チャレンジカップ2025　関西予選2回戦	チャレンジカップ2025　信州予選
午後 4:00	4:35 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　#5	4:10 【アンコール放送】チャレンジカップ2024　2nd シリーズ FINAL 前編	4:00 USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2023 イースト　#4	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 4:20	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #4 4:15		
午後 5:00	5:40		5:05 ハロプロダンス学園 シーズン12　#4 5:35 ハロプロダンス学園 シーズン12　#5	(終)ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#12 4:55 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	ENJOY！チア☆エクサ　#5 5:20 (終)ENJOY！チア☆エクサ　#6	5:00	5:05 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3 5:35 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4
午後 6:00	(終)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　#6 6:45	6:10 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～	6:10 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日目小編成部門～	6:00 (終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6	6:25 ENJOY！チア☆エクサ　#1	第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～	6:10 7ORDER バトルの時間です!!　#4 6:40 7ORDER バトルの時間です!!　#5
午後 7:00	CDE Cheerleading Championship 2022　#1 7:50	7:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1	7:50 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1097	7:05 【アンコール放送】THE ROOKIES 2024　2nd シリーズFINAL	7:30 (終)USA ザ ピーク 2024　#7	7:05 UDOアジアパシフィック大会2025	7:15 第15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～
午後 8:00	CDE Cheerleading Championship 2022　#2 8:55	8:10 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#9	8:20 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1098 8:50		8:35 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#1	8:10 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6 8:55	
午後 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#1 10:00	9:15 (終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#10	Hawaiiフラ紀行シーズン3　#7 9:25 だれでも簡単！フィットネス　#4 9:40 だれでも簡単！フィットネス　#5 9:55	9:10 だれでも簡単！フィットネス　#7 9:25 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9 10:00	9:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 9:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#10 10:00	9:15 第9回高校生ダンスバトル選手権　#1 10:15
午後 10:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#2 10:30 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3	10:20 ちなつ式ピラティス・メソッド　#2	だれでも簡単！フィットネス　#6 10:30 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10	THE RAMPinGOOD SEASON2　#1 10:30 THE RAMPinGOOD SEASON2　#2	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3	10:15 だれでも簡単！フィットネス　#8 10:30 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4
午後 11:00	11:05 7ORDER バトルの時間です!!　#2 11:40 神戸蘭子バレエ　第1章 11:55	11:25 (終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6	11:35 美女と一緒に極上ストレッチ　#1	11:00 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #3 11:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #4	11:00 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	11:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 11:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2	11:20 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#1
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2 1:00	0:30 癒されたい美女たち2　#5	0:40 【自撮り美女】家トレはじめました！　#8	0:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3 1:10	0:05 ENJOY！チア☆エクサ2　#1 1:10	0:10 美女と一緒に極上ストレッチ　#2 1:15	0:25 快汗！セクシーRunトレ3　#2 1:30
深夜 1:00	(終)快汗！セクシーRunトレ3　#6 2:05	1:35 快汗！セクシーRunトレ2　#2	1:45 (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	快汗！セクシーRunトレ3　#1 2:15	(終)癒されたい美女たち2　#6 2:15	【自撮り美女】家トレはじめました！　#9 2:20	だれでも簡単！フィットネス　#1 1:45 だれでも簡単！フィットネス　#2 2:00
深夜 2:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#5 3:10	2:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#3	2:50 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#6 3:20	快汗！セクシーRunトレ2　#3 3:20	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 3:25	だれでも簡単！フィットネス　#3 2:35 美女と一緒に極上ストレッチ　#3
深夜 3:00	だれでも簡単！フィットネス　#7 3:25 だれでも簡単！フィットネス　#8 3:40 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9	3:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#4	3:55	3:35 だれでも簡単！フィットネス　#2 3:50 だれでも簡単！フィットネス	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5	サーフフィットで爽快エクサ！　#1	3:40 美女と一緒に極上ストレッチ　#4

【ダンスチャンネル11月第4週】

	月 11月17日	火 11月18日	水 11月19日	木 11月20日	金 11月21日	土 11月22日	日 11月23日
午前 4:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#4 4:45	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 4:15	【自撮り美女】家トレはじめました！　#11 4:50	快汗！セクシーRunトレ4　#1 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 4:25	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12 4:25	快汗！セクシーRunトレ4　#2 4:30
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 5:35	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 5:20	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 5:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5 6:05	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！　#1 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 5:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 5:35
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　#9 6:55	ENJOY！チア☆エクサ　#1 6:25 ENJOY！チア☆エクサ　#2 7:30	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 7:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6 7:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 6:35 (終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 7:40	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 6:35 ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 7:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 6:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 6:40
午前 7:00	STU48のSTUでいダンス　#2 7:25 STU48のSTUでいダンス　#3 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／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 ウエスト　#3 8:35	ENJOY！チア☆エクサ　#1 8:05	ダンスビュウTV　#188 8:35	USA オールスターナショナルズ 2023　#12 8:45	ハロプロダンス学園 シーズン14　#2 8:15 ハロプロダンス学園 シーズン14　#3 8:50	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL　後編 8:50
午前 8:00	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4 8:30 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#5 9:05	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 ウエスト　#4 9:40	ENJOY！チア☆エクサ　#2 9:10	インフォメーション 9:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 9:20	USA オールスターナショナルズ 2023　#13 9:50	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 9:55	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 9:55
午前 9:00	だれでも簡単！フィットネス　#7 9:20 だれでも簡単！フィットネス　#8 9:35 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9 10:10	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 10:30	チャレンジカップ2025　関西予選2回戦 11:15	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 10:25 サーフフィットで爽快エクサ！　#2 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5 10:55	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 11:00
午前 10:00	だれでも簡単！フィットネス　#1 10:25 だれでも簡単！フィットネス　#2 10:40 だれでも簡単！フィットネス　#3 11:15	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 11:15	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL　前編 1:20	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#2 0:00 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3 0:35	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6 0:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1099 11:30 (終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#3 0:35	(新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#1 0:00
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3 0:20	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#10 11:50 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4 0:20	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 2:10	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#7 1:40	チャレンジカップ2025　信州予選 2:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 0:50	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#2 1:00
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4 1:25	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 0:55 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #3 1:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 3:00	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#8 2:45	ハロプロダンス学園 シーズン14　#2 2:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5 1:55	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 2:00
午後 1:00	チャレンジカップ2025　関西予選2回戦 3:30	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　SEASON2 #4 2:00 だれでも簡単！フィットネス　#7 2:15 だれでも簡単！フィットネス　#8 2:30 (終)だれでも簡単！フィットネス　#9 3:05	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　#5 4:00	ENJOY！チア☆エクサ　#1 3:50	ハロプロダンス学園 シーズン14　#3 3:10 WHITE SCORPION　レベチっ！　#5 3:40	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6 3:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 3:00
午後 2:00	インフォメーション 4:00	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		ENJOY！チア☆エクサ　#2 4:55	(終)WHITE SCORPION レベチっ！　#6 4:15	【アンコール放送】チャレンジカップ2024　2nd シリーズ FINAL 後編 5:00	チャレンジカップ2025　関西予選2回戦 5:05
午後 3:00	B-boy列伝 ～マシーン原田～ 4:35	チャレンジカップ2025　信州予選 6:10	ハロプロダンス学園 シーズン12　#5 5:35 (終)ハロプロダンス学園 シーズン12　#6 6:10	ENJOY！チア☆エクサ　#3 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 5:20 サーフフィットで爽快エクサ！　#2 6:25	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL　後編 7:05	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4 5:35 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 6:10
午後 4:00	CDE Cheerleading Championship 2022　#3 5:40	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～ 7:45	ダンスビュウTV　#150 7:50	ENJOY！チア☆エクサ　#4 7:05	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 7:30	FIDA GOLD CUP 2024 8:10	ハロプロダンス学園 シーズン14　#2 6:40 ハロプロダンス学園 シーズン14　#3 7:15
午後 5:00	(終)CDE Cheerleading Championship 2022　#4 6:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 8:10	Hawaiiフラ紀行シーズン3　#8 8:20 Hawaiiフラ紀行シーズン3　#9 8:50	【アンコール放送】チャレンジカップ2024　2nd シリーズ FINAL 前編 9:10	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#2 8:35	愛されボディを作る しあわせバレエ・ダイエット　第1章 8:55	第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関東予選～2日目～ 9:15
午後 6:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#1 7:50	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東　#10 9:15	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1099 9:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 10:00	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#3 9:40	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#11 10:00	第9回高校生ダンスバトル選手権　#2 10:15
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022　#2 8:55	(新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州　#1 10:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 9:55	THE RAMPinGOOD SEASON2　#2 10:30	だれでも簡単！フィットネス　#5 9:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 11:05	(終)美body♡アクアビクス女子　#3 11:20
午後 8:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 10:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 11:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 10:30	THE RAMPinGOOD SEASON2　#3 11:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#3 0:10	(終)ENJOY！チア☆エクサ　#6 0:25
午後 9:00	ハロプロダンス学園 シーズン14　#1 10:30 ハロプロダンス学園 シーズン14　#2 11:05	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#2 0:30	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 11:35	ハロプロダンス学園 シーズン14　#2 11:30	美女と一緒に極上ストレッチ　#1 0:05	癒されたい美女たち　#2 1:15	ヨガから始まる美女の休日　#4 1:30
午後 10:00	7ORDER バトルの時間です!!　#3 11:40 だれでも簡単！フィットネス　#4 11:55	快汗！セクシーRunトレ　#10 1:35	癒されたい美女たち　#1 0:40	ハロプロダンス学園 シーズン14　#3 0:05	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#3 1:10	だれでも簡単！フィットネス　#7 1:30 だれでも簡単！フィットネス　#8 1:45	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 2:35
午後 11:00	美body♡アクアビクス女子　#1 1:00	筋トレフィットガール♡　#1 2:40	だれでも簡単！フィットネス　#4 0:55 だれでも簡単！フィットネス　#5 1:10	美body♡アクアビクス女子　#2 1:10	快汗！セクシーRunトレ　#11 2:15	(終)だれでも簡単！フィットネス　#9 2:20	癒されたい美女たち2　#1 3:40
深夜 0:00	ENJOY！チア☆エクサ　#4 2:05	【自撮り美女】家トレはじめました！　#10 3:45	だれでも簡単！フィットネス　#6 1:45	ENJOY！チア☆エクサ　#5 2:15	筋トレフィットガール♡　#2 3:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#3 3:25	癒されたい美女たち2　#2
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日　#2 3:10	【目撮り美女】家トレはじめました！　#11	ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#2 2:50	ヨガから始まる美女の休日　#3 3:20	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12 0:05	快汗！セクシーRunトレ4　#2 0:10	
深夜 2:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 4:00		(終)快汗！セクシーRunトレ4　#6 3:55	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1 4:00			

【ダンスチャンネル11月第5週】

	月 11月24日	火 11月25日	水 11月26日	木 11月27日	金 11月28日	土 11月29日	日 11月30日
4:00	午前 4:00	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 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	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2 #3	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
4:15	癒されたい美女たち2 #2	だれでも簡単！フィットネス#4			4:25	4:25	4:30
4:30		だれでも簡単！フィットネス#5			だれでも簡単！フィットネス #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	だれでも簡単！フィットネス #4
4:45	4:45	4:45	4:50		4:40		4:45
5:00	ENJOY！チア☆エクサ #3	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 #5	5:00	だれでも簡単！フィットネス #8		だれでも簡単！フィットネス #5
5:15				美女と一緒に極上ストレッチ #1	4:55		5:00
5:20		5:20			(終)だれでも簡単！フィットネス #9		だれでも簡単！フィットネス#6
5:30	午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	5:55		5:30	5:30	5:35
5:50	5:50				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 #8	だれでも簡単！フィットネス #7
6:00	ENJOY！チア☆エクサ #4		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	6:05		6:00	5:50
6:25		6:25					だれでも簡単！フィットネス #8
6:30	午前 6:00			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5 #9	6:05
6:40			6:40				(終)だれでも簡単！フィットネス #9
6:55	6:55		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7		6:35	6:35	6:40
7:00	STU48のSTUでぃダンス#3	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	7:00	7:10	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	ダンスビュウTV #150
7:25	午前 7:00		サーフフィットで爽快エクサ！ #3				
7:30	STU48のSTUでぃダンス#4	7:30		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編	7:40	7:40	
8:00	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／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 ウエスト #5	8:05		USA オールスターナショナルズ 2023 #14	WHITE SCORPION レベチっ！ #5	
8:15	ハロプロダンス学園 シーズン14 #2					8:15	
8:20						(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6	8:20
8:30	8:30		サーフフィットで爽快エクサ！ #4				インフォメーション
8:35	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	8:35			8:45	8:50	8:50
8:50		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 ウエスト #6			USA オールスターナショナルズ 2023 #15	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 #8
9:05	午前 9:00			9:20			9:20
9:10	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編		9:10				ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9
9:40		9:40		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5			
9:55	9:55	ENJOY！チア☆エクサ #3	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 後編		9:50	9:55	9:55
10:00	午前 10:00				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	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10
10:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編			10:25			
10:40				ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6			
10:45	10:40	10:45			10:55		
11:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11	ENJOY！チア☆エクサ #4		11:10	美女と一緒に極上ストレッチ #2	11:00	11:00
11:15	午前 11:00		11:15			ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1100	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #2
11:15	だれでも簡単！フィットネス#1			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7			
11:30	11:30		ダンスビュウTV #188	11:30		11:30	
11:35	だれでも簡単！フィットネス#2			WHITE SCORPION レベチっ！season3 #3		インフォメーション	
11:45	11:45	11:50					
11:50	だれでも簡単！フィットネス#3	ハロプロダンス学園 シーズン14 #2		0:00	0:00	0:00	0:00
0:20	午後 0:00	0:20		WHITE SCORPION レベチっ！season3 #4	チャレンジカップ2025 関西予選2回戦	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #7	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3
0:35	だれでも簡単！フィットネス#4	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	0:35	0:35		0:35	
0:50	だれでも簡単！フィットネス#5		神戸蘭子バレエ 第1章			だれでも簡単！フィットネス #8	
0:55	0:50	0:55	0:50	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8		0:50	1:00
1:00	だれでも簡単！フィットネス#6	THE RAMPinGOOD SEASON2 #6	ENJOY！チア☆エクサ #3			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 #3
1:25	午後 1:00	1:25		1:40			
1:40		THE RAMPinGOOD SEASON2 #7	1:55			1:55	
1:55	1:55			2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9	2:05	美女と一緒に極上ストレッチ #2	2:00
2:00	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 後編	2:00	ENJOY！チア☆エクサ #4		STU48のSTUでぃダンス#4		ちなつ式ピラティス・メソッド #4
2:20	午後 2:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編		2:45	2:35		
2:50		2:50			STU48のSTUでぃダンス#5		
3:00			3:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	3:10	3:00	3:00
3:30	3:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	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 #7		THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4	スーパーキッズ2025 中国予選	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2nd シリーズ FINAL 後編
3:35	午後 3:00	3:35		3:50	3:40		
3:50		(終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12			THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5		
4:00	第9回高校生ダンスバトル選手権 #2		4:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4			
4:10		4:10			4:15		
4:35	4:35		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 #8	4:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	5:00	5:05
4:50	午後 4:00						
5:05	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #3	チャレンジカップ2025 関西予選2回戦	5:05	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	5:20	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5
5:40	午後 5:00		(終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6		
5:35			5:35				5:35
5:55	5:40		WHITE SCORPION レベチっ！season2 #1	6:00	6:05	6:35	(終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6
6:10	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #4	6:10	6:10	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1	6:10
6:25	午後 6:00		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～		6:25		7ORDER バトルの時間です!! #5
6:45	6:45	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編		7:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8		6:40
7:05	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #5		7:20		6:55		(終)7ORDER バトルの時間です!! #6
7:20	午後 7:00		B-boy列伝 ～Kaku～		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9		7:15
7:50	7:50		7:50	チャレンジカップ2025 信州予選	7:30		
8:05	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #6	8:10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1098		USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #1	8:10	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編
8:20	午後 8:00	(新)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #1	8:20			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	
8:35			ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1099		8:35		
8:50	8:55		8:50		USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 イースト #2	8:55	
9:05	午後 9:00	9:15	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	9:10		(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #12	9:15
9:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4		9:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	9:40		第9回高校生ダンスバトル選手権 #3
9:25		2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #2	だれでも簡単！フィットネス#7		だれでも簡単！フィットネス #7		
9:40			9:40				
9:55			だれでも簡単！フィットネス#8		9:55	10:00	
10:00	10:00		9:55	10:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	だれでも簡単！フィットネス #1	
10:15	午後 10:00		(終)だれでも簡単！フィットネス #9	THE RAMPinGOOD SEASON2 #3		10:15	10:15
10:20	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	10:20				だれでも簡単！フィットネス #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1
10:30	10:30		10:30	10:30	11:00	10:30	
10:40	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	THE RAMPinGOOD SEASON2 #4		だれでも簡単！フィットネス#3	
11:05	11:05			11:00		11:05	11:20
11:25	午後 11:00	11:25	11:15	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #4	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6
11:40	7ORDER バトルの時間です!! #4		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	11:30		11:35	
11:35			11:35	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE SEASON2 #5		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	
11:45	11:40	ENJOY！チア☆エクサ2 #2					
11:50	部分痩せバレエ 第2章		美女と一緒に極上ストレッチ #2	0:05	0:05	0:10	0:25
11:55	11:55						
0:00	深夜 0:00	0:30	0:40	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #3	快汗！セクシーRunトレ3 #5
0:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5						
0:25							
0:40							
0:55							
1:00	1:00	癒されたい美女たち2 #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	1:10	1:10	1:15	1:30
1:15	深夜 1:00						だれでも簡単！フィットネス #4
1:30	快汗！セクシーRunトレ3 #3			快汗！セクシーRunトレ3 #4	癒されたい美女たち2 #4	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	1:45
1:35		1:35					だれでも簡単！フィットネス #5
1:45			1:45				2:00
1:50		快汗！セクシーRunトレ2 #4	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				
2:05	2:05			2:15	2:15	2:20	だれでも簡単！フィットネス #6
2:20	深夜 2:00						
2:40	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	2:40		真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5	快汗！セクシーRunトレ2 #5	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	2:35
2:50			2:50				
3:00							美女と一緒に極上ストレッチ #4
3:10	3:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	3:20	3:20	3:25	
3:15	だれでも簡単！フィットネス#1						
3:25	3:25			だれでも簡単！フィットネス #4			3:40
3:30	深夜 3:00				ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	
3:35	だれでも簡単！フィットネス#2			3:35			
3:40	3:40			だれでも簡単！フィットネス #5			美女と一緒に極上ストレッチ #5
3:45		3:45					
3:50	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 #2		3:50			
3:55			3:55	だれでも簡単！フィットネス #6			

【ダンスチャンネル11月第6週】

	月 12月1日	火 12月2日	水 12月3日	木 12月4日	金 12月5日	土 12月6日	日 12月7日
午前 4:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 ～4:45まで						
午前 5:00							
午前 6:00							
午前 7:00							
午前 8:00							
午前 9:00							
午前 10:00							
午前 11:00							
午後 0:00							
午後 1:00							
午後 2:00							
午後 3:00							
午後 4:00							
午後 5:00							
午後 6:00							
午後 7:00							
午後 8:00							
午後 9:00							
午後 10:00							
午後 11:00							
深夜 0:00							
深夜 1:00							
深夜 2:00							
深夜 3:00							