

【ダンスチャンネル12月第1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	4:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #4	癒されたい美女たち #4	快汗! セクシーRunトレ #1	【自撮り美女】家トレはじめました! #5 4:25	癒されたい美女たち #5 4:25	快汗! セクシーRunトレ #2 4:30
	ヨガから始まる美女の休日 #1 5:05	5:05 神戸蘭子バレエ 第1章 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 #3 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました! #6 5:30	(終)癒されたい美女たち #6 5:30	サーフフィットで爽快エクサ! #5 5:35
午前 5:00	5:50	ENJOY! チア☆エクサ #5 5:55	美女と一緒に極上ストレッチ #4 5:55	ヨガから始まる美女の休日 #4 6:05	だれでも簡単! フィットネス #3 6:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 6:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6 6:00
	6:00	6:25	7:00	7:10	6:35	6:35	6:40
午前 6:00	STU48のSTUでいダンス #4 7:25	7:30	ENJOY! チア☆エクサ #5 7:30	ダンスピュウTV #151 7:40	だれでも簡単! フィットネス #6 7:05	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 7:40	高校ストリートダンス選手権2024 第一回予選大会 7:45
	8:00	8:05	8:05	8:35	8:15	8:15	8:30
午前 7:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5 8:30	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6 8:35	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6 8:35	インフォメーション 8:45	USA オールスターナショナルズ 2023 #16 8:45	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3 8:45	高校ストリートダンス選手権2024 第二回予選大会 8:50
	9:00	9:05	9:10	9:05	9:20	9:20	9:35
午前 8:00	だれでも簡単! フィットネス #7 9:20	ODE Cheerleading Championship 2023 #1 9:40	ヨガから始まる美女の休日 #1 9:10	ヨガから始まる美女の休日 #2 9:20	USA オールスターナショナルズ 2023 #17 9:20	だれでも簡単! フィットネス #1 9:20	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 9:20
	9:35	9:40	9:40	9:50	9:50	9:55	9:55
午前 9:00	だれでも簡単! フィットネス #9 10:10	ヨガから始まる美女の休日 #1 10:25	スーパーキッズ2025 中国予選 10:25	美女と一緒に極上ストレッチ #3 10:25	ヨガから始まる美女の休日 #3 10:25	だれでも簡単! フィットネス #4 10:10	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 10:25
	10:25	10:45	10:45	10:55	10:55	11:00	11:00
午前 10:00	だれでも簡単! フィットネス #3 11:15	ヨガから始まる美女の休日 #2 11:30	11:15	11:30	ヨガから始まる美女の休日 #4 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1100 11:30	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3 11:00
	11:35	11:35	11:35	11:35	11:35	11:35	11:35
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 11:55	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5 11:55	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1 11:55	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3 11:55	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 11:55	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1 11:55	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4 11:55
	12:05	12:05	12:05	12:05	12:05	12:05	12:05
午後 0:00	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11 1:25	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 1:25	ヨガから始まる美女の休日 #1 1:25	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9 1:40	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編 1:40	ヨガから始まる美女の休日 #3 1:30	だれでも簡単! フィットネス #1 1:30
	1:25	1:55	1:55	1:55	1:55	1:55	1:55
午後 1:00	スーパーキッズ2025 中国予選 2:00	だれでも簡単! フィットネス #7 2:15	ヨガから始まる美女の休日 #1 2:00	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #10 2:05	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3 2:05	ヨガから始まる美女の休日 #4 2:05	だれでも簡単! フィットネス #2 2:05
	2:00	2:30	2:30	2:45	2:45	2:45	2:45
午後 2:00	だれでも簡単! フィットネス #9 3:05	だれでも簡単! フィットネス #1 3:20	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 #9 3:20	ENJOY! チア☆エクサ #5 3:30	(終)WHITE SCORPION レベチっ! #6 3:40	だれでも簡単! フィットネス #3 3:00	だれでも簡単! フィットネス #6 3:00
	3:30	3:35	3:35	3:50	3:50	3:50	3:50
午後 3:00	インフォメーション 4:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 4:10	ヨガから始まる美女の休日 #2 4:00	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9 4:15	7ORDER バトルの時間でず!! #1 4:15	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦 4:15	スーパーキッズ2025 中国予選 4:15
	4:00	4:30	4:30	4:35	4:35	4:35	4:35
午後 4:00	B-boy列伝 ~Kaku~ 4:35	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 2ndシリーズ FINAL 後編 5:05	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 #10 5:05	(終)ENJOY! チア☆エクサ #6 5:05	美女と一緒に極上ストレッチ #3 5:20	5:00	5:05
	4:35	5:35	5:35	5:35	5:35	5:35	5:35
午後 5:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7 5:40	WHITE SCORPION レベチっ! season2 #1 5:35	ENJOY! チア☆エクサ2 #1 5:35	ENJOY! チア☆エクサ2 #1 5:35	美女と一緒に極上ストレッチ #4 5:50	第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会 東北・北海道予選 5:50	(終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6 5:35
	5:40	6:10	6:10	6:10	6:10	6:10	6:10
午後 6:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8 6:45	UDOストリートダンス世界大会 2024 6:45	ダンスピュウTV #189 6:45	ENJOY! チア☆エクサ2 #2 6:50	美女と一緒に極上ストレッチ #5 6:25	インフォメーション 6:35	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1 6:10
	6:45	7:15	7:15	7:30	7:30	7:30	7:15
午後 7:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #9 7:50	UDOアジアパシフィック大会2025 7:50	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1 7:50	チャレンジカップ2025 関西予選2回戦 7:50	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 #3 7:30	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2 7:30	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN 7:15
	7:50	8:20	8:20	8:20	8:35	8:35	8:25
午後 8:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #10 8:55	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #2 8:55	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11 8:55	ENJOY! チア☆エクサ #5 8:55	美女と一緒に極上ストレッチ #6 9:10	だれでも簡単! フィットネス #8 8:25	だれでも簡単! フィットネス #9 8:55
	8:55	9:15	9:15	9:25	9:25	9:25	9:15
午後 9:00	だれでも簡単! フィットネス #7 9:25	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3 9:25	ENJOY! チア☆エクサ #1 9:25	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #3 9:25	【アンコール放送】チャレンジカップ2024 イースト #4 9:35	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #1 9:35	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4 9:15
	9:25	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:15
午後 10:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #2 10:30	ヨガから始まる美女の休日 #5 10:20	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 10:30	THE RAMPinGOOD SEASON2 #4 10:30	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6 10:30	ENJOY! チア☆エクサ #2 10:30	サーフフィットで爽快エクサ! #2 10:15
	10:30	11:05	11:00	11:00	11:00	11:05	11:20
午後 11:00	7ORDER バトルの時間でず!! #5 11:40	だれでも簡単! フィットネス #1 11:25	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3 11:35	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3 11:30	ヨガから始まる美女の休日 #1 11:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 11:35	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #5 11:20
	11:40	11:55	11:55	11:55	11:55	11:55	11:55
深夜 0:00	だれでも簡単! フィットネス #3 0:30	(終)ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #10 0:30	サーフフィットで爽快エクサ! #1 0:40	だれでも簡単! フィットネス #6 0:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1 0:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1 0:55	筋トレフィットガール♡ #4 0:25
	0:30	0:40	0:40	0:55	0:55	0:55	0:55
深夜 1:00	放送休止 2:40	快汗! セクシーRunトレ4 #1 2:40	美body♡アクアピクス女子 #1 1:45	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4 1:45	美女と一緒に極上ストレッチ #1 1:10	美body♡アクアピクス女子 #2 1:15	【自撮り美女】家トレはじめました! #7 2:35
	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:50	2:35
深夜 2:00	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:50	2:35
	2:40	2:50	2:50	2:50	2:50	2:50	2:35
深夜 3:00	癒されたい美女たち #3 3:45	(終)快汗! セクシーRunトレ #12 3:45	真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ #1 3:20	筋トレフィットガール♡ #3 3:20	快汗! セクシーRunトレ4 #2 3:20	真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ #2 3:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 3:40
	3:45	3:55	3:55	3:55	3:55	3:55	3:40
深夜 3:00	癒されたい美女たち #4 3:55	癒されたい美女たち #4 3:55	(終)快汗! セクシーRunトレ #12 3:55	【自撮り美女】家トレはじめました! #5 3:20	癒されたい美女たち #5 3:20	快汗! セクシーRunトレ #2 3:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 3:40

【ダンスチャンネル12月第2週】

	月 12月8日	火 12月9日	水 12月10日	木 12月11日	金 12月12日	土 12月13日	日 12月14日
午前 4:00	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 #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 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7	(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 #8	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #8
4:45		ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #5	4:50		ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #8	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	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #3
午前 5:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	5:20	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	5:00 だれでも簡単！フィットネス #7 5:15 だれでも簡単！フィットネス #8 5:30	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #9	5:30	5:35
5:50	美女と一緒に極上ストレッチ #5	5:55		(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 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #4
午前 6:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	6:25	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2	6:05 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 6:35	6:35	6:35	6:40
6:55	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	7:00		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 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ダンスビューTV #189
午前 7:00	STU48のSTUでいダンス #5	7:25	美女と一緒に極上ストレッチ #5	7:10			
(終)STU48のSTUでいダンス #6	7:30	美女と一緒に極上ストレッチ #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〜2日目大編成部門〜	7:40	7:40	7:45	
8:00	ODE Cheerleading Championship 2023 #2	8:05		8:15	USA オールスターナショナルズ 2023 #18	(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6	インフォメーション
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	8:30	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	FIDA GOLD CUP 2024	8:45	7ORDER バトルの時間です!! #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1101
8:30	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4	8:35					
9:05	ODE Cheerleading Championship 2023 #3	9:10		9:20	(終)USA オールスターナショナルズ 2023 #19	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #1
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日 #5	9:40		ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	9:50 だれでも簡単！フィットネス #7 10:05 だれでも簡単！フィットネス #8 10:20	9:55	9:55
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦		10:25	(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 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #2
(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	10:45		ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2	10:55 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 11:25			11:00
午前 11:00	11:15 だれでも簡単！フィットネス #4 11:30 だれでも簡単！フィットネス #5 11:45	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	11:15	11:30	だれでも簡単！フィットネス #3	11:30	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4
だれでも簡単！フィットネス #6	11:50			WHITE SCORPION レベチっ！ season3 #4		インフォメーション	
0:20 だれでも簡単！フィットネス #7 0:35 だれでも簡単！フィットネス #8 0:50	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	ダンスビューTV #151		0:00	0:00	0:00	0:00
0:20 だれでも簡単！フィットネス #7 0:35 だれでも簡単！フィットネス #8 0:50	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4	0:50		WHITE SCORPION レベチっ！ season3 #5		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1
(終)だれでも簡単！フィットネス #9	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #10	スーパーキッズ2025 中国予選	1:05	(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 #1
1:25	1:25		1:40		1:40	だれでも簡単！フィットネス #1	2:00
午後 2:00	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦	ヨガから始まる美女の休日 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	2:05	2:05	STU48のSTUでいダンス #5	だれでも簡単！フィットネス #3
	3:05	3:00		2:45	(終)STU48のSTUでいダンス #6	2:45	だれでも簡単！フィットネス #4
午後 3:00	3:30	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	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 #11	3:10	3:10	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	
第9回高校生ダンスバトル選手権 #3	4:10		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 #12	3:50	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	スーパーキッズ2025 九州予選	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦
4:35			(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	4:15			
ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #11	スーパーキッズ2025 中国予選	5:05	WHITE SCORPION レベチっ！ season2 #2	5:20	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	5:00	5:05
(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #12	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〜	6:10	6:10	6:00	6:25	第15回全日本高等学校チームダンス選手権大会決勝大会〜小編成部門〜	6:10
2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #1	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	7:10	7:50	7:05	7:30	(終)マイナビ DANCEALIVE 2024 FINAL #3	7:15
2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #2	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3	8:10	8:20	8:50	8:35	8:55	8:10
ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4	9:15	9:25	9:10	9:40 部分復せパレエ 第2章 9:55	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #2	全日本高校ストリートダンスクラシック2024 FINAL
(終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12	10:00	10:20	10:30	10:30	10:00	10:15	だれでも簡単！フィットネス #4
PIXMIXのピクチャ〜To The Hot Idol〜 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	10:30	10:45	10:30	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5	10:30	だれでも簡単！フィットネス #5
PIXMIXのピクチャ〜To The Hot Idol〜 #5		11:00	11:30	11:00	11:00	11:05	だれでも簡単！フィットネス #6
(終)7ORDER バトルの時間です!! #6		11:25	11:35	11:30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	11:20	だれでも簡単！フィットネス #2
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4 #2	11:55	11:55	11:35	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	11:35	だれでも簡単！フィットネス #3
だれでも簡単！フィットネス #2		0:10	0:10	0:05	0:05	0:10	癒されたい美女たち2 #1
だれでも簡単！フィットネス #3		0:30	0:40	0:20 だれでも簡単！フィットネス #8 0:35	0:20 だれでも簡単！フィットネス #9	0:25	
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 #5		ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #5	1:10	1:10	1:15	快汗！セクシーRuntレ2 #2
癒されたい美女たち2 #5	1:35	1:45	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6
2:05	(終)快汗！セクシーRuntレ3 #6	2:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	2:15	2:15	2:20	
(終)快汗！セクシーRuntレ2 #6	2:40	2:50	快汗！セクシーRuntレ2 #1	快汗！セクシーRuntレ2 #1	快汗！セクシーRuntレ3 #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	2:35
3:10	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 #4	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	3:20	3:20	3:25	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	(終)美body♡アクアピクス女子 #3
ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #3	3:45	3:55	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6	3:40	3:40	3:40	3:40
ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #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 #4	3:55		(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	(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	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	3:40

【ダンスチャンネル12月第3週】

	月 12月15日	火 12月16日	水 12月17日	木 12月18日	金 12月19日	土 12月20日	日 12月21日
午前 4:00	美bodyのアクアピクス女子 #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10 4:15	癒されたい美女たち #2	快汗！セクシーRunトレ #4	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	癒されたい美女たち #3	快汗！セクシーRunトレ #5
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11 4:50	癒されたい美女たち #2	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！ #1	癒されたい美女たち #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
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3 #1 5:20	癒されたい美女たち #2	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	癒されたい美女たち #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
午前 7:00	(終)STU48のSTUでいダンス #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 7:00	癒されたい美女たち #2	ダンスビューTV #189	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	癒されたい美女たち #4	高校ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会
午前 8:00	WHITE SCORPION レベテっ！ #1	(終)CDE Cheerleading Championship 2023 #4 8:05	癒されたい美女たち #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1101	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #1	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4	高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 8:35	癒されたい美女たち #2	インフォメーション	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	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3 #3
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:45	スーパーキッズ2025 九州予選	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 #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 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:50	だれでも簡単！フィットネス #6	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 #4	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1101	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午後 0:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	(終)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6 0:55	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	0:00	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
午後 1:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 1:25	インフォメーション	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #1	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦	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サ！ #3
午後 2:00	スーパーキッズ2025 九州予選	ENJOY！チア☆エクサ2 #3 3:05	美女と一緒に極上ストレッチ #1	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #2	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #4
午後 3:00	FIDA GOLD CUP 2024	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 4:10	(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 2023 イースト #13	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1	7ORDER バトルの時間です!! #1	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 4:00	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #3	スーパーキッズ2025 南関東予選2回戦 5:05	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 前編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	だれでも簡単！フィットネス #1	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 5:00	2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #4	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #3 5:35	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	だれでも簡単！フィットネス #4	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 6:00	(終)2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2022日本学生チアリーディング選手権大会 #5	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #4 6:10	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	だれでも簡単！フィットネス #5	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 7:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4 8:20	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	だれでも簡単！フィットネス #6	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 8:00	だれでも簡単！フィットネス #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1101 9:10	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	だれでも簡単！フィットネス #7	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 9:00	だれでも簡単！フィットネス #2	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1 9:15	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #7	だれでも簡単！フィットネス #8	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 10:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	ENJOY！チア☆エクサ #3 10:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #8	だれでも簡単！フィットネス #9	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
午後 11:00	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #1	だれでも簡単！フィットネス #7 11:25	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #9	だれでも簡単！フィットネス #10	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
深夜 0:00	(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 #1 0:20	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #10	だれでも簡単！フィットネス #11	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
深夜 1:00	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5 #2 0:40	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #11	だれでも簡単！フィットネス #12	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
深夜 2:00	筋トレフィットガール♡ #1	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #3 2:15	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #12	だれでも簡単！フィットネス #13	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10	癒されたい美女たち #2 3:55	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #13	だれでも簡単！フィットネス #14	スーパーキッズ2025 中部予選	スーパーキッズ2025 九州予選

【ダンスチャンネル12月第5週】

	月 12月29日	火 12月30日	水 12月31日	木 1月1日	金 1月2日	土 1月3日	日 1月4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							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
8:40							
8:45							
8:50							
8:55							
9:00							
9:05							
9:10							
9:15							
9:20							
9:25							
9:30							
9:35							
9:40							
9:45							
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10							
10:15							
10:20							
10:25							
10:30							
10:35							
10:40							
10:45							
10:50							
10:55							
11:00							
11:05							
11:10							
11:15							
11:20							
11:25							
11:30							
11:35							
11:40							
11:45							
11:50							
11:55							
0:00							
0:05							
0:10							
0:15							
0:20							
0:25							
0:30							
0:35							
0:40							
0:45							
0:50							
0:55							
1:00							
1:05							
1:10							
1:15							
1:20							
1:25							
1:30							
1:35							
1:40							
1:45							
1:50							
1:55							
2:00							
2:05							
2:10							
2:15							
2:20							
2:25							
2:30							
2:35							
2:40							
2:45							
2:50							
2:55							
3:00							
3:05							
3:10							
3:15							
3:20							
3:25							
3:30							
3:35							
3:40							
3:45							
3:50							
3:55							
4:00							
4:05							
4:10							
4:15							
4:20							
4:25							
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
8:40							
8:45							
8:50							
8:55							
9:00							
9:05							
9:10							
9:15							
9:20							
9:25							
9:30							
9:35							
9:40							
9:45							
9:50							
9:55							
10:00							
10:05							
10:10							
10:15							
10:20							
10:25							
10:30							
10:35							
10:40							
10:45							
10:50							
10:55							
11:00							
11:05							
11:10							
11:15							
11:20							
11:25							