| ダ                | ンスチャン   | 1.  |   | <del></del>                              | <b>A</b>   | 4  |                                       |
|------------------|---|---|---|--|--|--|---------------------------------------|
|                  | 月 12月1日                                       | 火<br>12月2日<br>4:00                                      | 水<br>12月3日  | 木<br>12月4日                               | 金 12月5日  | 12月6日                                    | 日 12月7日                               |
| 午前               | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #5                          |   | 癒されたい美女たち #4                                      | 快汗!セクシーRunトレ                             | 【自撮り美女】家トレはじ<br>めました! #5<br>4:25                       | 癒されたい美女たち #5<br>4:25                     | 快汗!セクシーRunトレ<br>#2                    |
| 4:00             | 4:45  | 【自撮り美女】家トレはじめました! #4                                    |   | #1                                       |  |  | 4:30                                  |
|                  |   | 5:05  | 4:50  | 5:00                                     | 【自撮り美女】家トレはじ<br>めました! #6                               | (終)癒されたい美女たち<br>#6                       | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #5                 |
| 于前<br>5:00       | ヨガから始まる美女の休<br>日 #1                           | 神戸蘭子バレエ 第1章 5:20  | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #3                              | ヨガから始まる美女の休                              | 5:30   | 5:30                                     |                                       |
|                  | 5:50  | ENJOY!チア☆エクサ  |   | 日 #3                                     | たれでも間里! ノイツトネス #1<br>5:45<br>たれでも間里! ノイツトネ             |  | 5:35                                  |
|                  |   | #5  | 5:55  | 6:05                                     | ス #2 6:00  | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #5                    | (終)サーフフィットで爽り<br>エクサ! #6              |
| 午前<br>6:00       | ヨガから始まる美女の休<br>日 #2                           | 6:25  | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #4                              | ヨガから始まる美女の休                              | だれでも簡単!フィットネス<br>#3<br>6:35                            |  |                                       |
|                  | ნ:55  | (終)ENJOY!チア☆エク  |   | 日 #4                                     | 0.35<br>たれでも間里! フィットネ<br>ス #4<br>6:50<br>たれでも間里! フィットネ | 6:35                                     | 6:40                                  |
|                  | STU48のSTUでいダンス<br>#4                          | サ #6  | 7:00  | 7:10                                     | ス #5<br>7:05   | (終)ちなつ式ピラティス・<br>メソッド #6                 | 高校ストリートダンス選手<br>権2024 第一回予選大会         |
| 干前<br>7:00       | 7:25  | 7:30  | ENJOY!チア☆エクサ<br>#5                                |  | だれでも簡単!フィットネス<br>#6                                    |  |                                       |
|                  | STU48のSTUでいダンス<br>#5                          | (終)USA ジャパン チア<br>リーディング & ダンス学                         |   | ダンスビュウTV #151                            | 7:40   | /:40<br>ハロプロダンス学園 シーズ                    | <b>/:45</b>                           |
|                  | 8:00 THE RAMPAGE + THE RAMPAGE #5             | チャレンジコンペティショ  | 8:05  |  | USA オールスターナショ<br>ナルズ 2023 #16                          | ン14 #3<br>8:15                           | 高校ストリートダンス選手                          |
| 干前<br>3:00       | 8:30  | ン 2023 ウエスト #7<br>8:35                                  | (終)ENJOY!チア☆エク                                    | 8:35                                     |  | ハロプロダンス学園 シーズ<br>ン14 #4                  | 権2024 第二回予選大会                         |
|                  | (終)THE RAMPAGE+THE<br>RAMPAGE #6              |   | サ #6  | インフォメーション                                | 8:45   | 8:50<br>たれでも間早! ノイツトネ<br>ス #1            | 8:50                                  |
|                  | 9:20  | CDE Cheerleading Championship 2023 #1                   | 9:10  | 9:05<br>ヨカから始まる美女の体<br>日シーズン5 #7<br>9:20 | USA オールスターナショ<br>ナルズ 2023 #17                          | 9:05                                     | ちなつ式ピラティス・メソン                         |
| F前<br>):00       | たれでも間里! ノイットネス #8 9:35                        | 9:40  |   |  | 7 707 2020 #17   | だれでも簡単!フィットネス<br>#3                      | ド #5                                  |
|                  | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                       |   |   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #3                     | 9:50   | 9:55<br>7:れでも間里! ノイツト不                   | 9:55                                  |
| 干前               | 10:10<br>たれでも間里! ノイツト不<br>ス #1<br>10:25       | ヨガから始まる美女の休<br>日 #1                                     | スーパーキッズ2025 中<br>国予選                              | 10:25                                    | <b>」ヨカから始まる美女の休</b>                                    | ス #4 10:10 7:れでも間甲! ノイツト不 ス #5           | (終)ちなつ式ピラティス                          |
| נים ו<br>0:00    | たれでも間里! ノイツトネス #2                             | 10:45   |   | 10.23                                    | 日 #3   | 10:25 だれでも簡単! フィットネス                     | メソッド #6                               |
|                  | だれでも簡単!フィットネス<br>#3                           |   |   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #4                     | 10:55  | #6<br>11:00                              | 11:00                                 |
| F前               | 11:15   | ヨガから始まる美女の休<br>日 #2                                     | 11:15   |  | ヨガから始まる美女の休  | ハワイアン LIVE in<br>BIRDLAND #1100          | 2025 JCDA CHEER                       |
| 1:00             | 中島史恵のLOVEヨガメ<br>ソッド 前編                        |   |   | T1:30 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3   | 日 #4   | 11:30                                    | DANCE COMPETITION<br>in Summer 九州 #3  |
|                  | 0:05  | PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5                        | マイナビDANCEALIVE<br>2024 FINAL #1                   | 0:00                                     | 0:00   | 第40回三笠宮杯 全日本<br>ダンススポーツ選手権 #             | 0:00                                  |
| 午後               | 中島史恵のLOVEヨガメ                                  | 0:20  |   | PiXMiXのピクチャレ〜To<br>The Hot Idol〜 #4      |  | 1  | (終)2025 JCDA CHEE                     |
| 0:00             | ソッド 後編<br>0:50                                | (終)PiXMiXのピクチャレ〜<br>To The Hot Idol〜 #6                 | 0:50  | 0:35                                     |  | 0:35<br>ヨカから始まる美女の休<br>日シーズン5 #2<br>0:50 | DANCE COMPETITIOI<br>in Summer 九州 #4  |
|                  | ココロもカラダも 簡単!<br>セクシーヨガ #11                    | U:55 THE RAMPAGE+THE                                    | 0.00  | 2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION     | 【アンコール放送】<br>チャレンジカップ2024<br>2ndシリーズ FINAL 後編          |  | 1:00<br>たれでも間里! フィットネ<br>ス #1         |
| 午後<br>1:00       | 1:25  | RAMPAGE SEASON2 #4<br>1:25                              | ヨガから始まる美女の休<br>日 #1                               | in Summer 関東 #9                          |  | ヨガから始まる美女の休<br>日 #3                      | 1:15<br>たれでも間里! ノイットネ<br>ス #2<br>1:30 |
| 1.00             |   | THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #5                    |   | 1:40                                     |  |  | だれでも簡単!フィットネン<br>#3                   |
|                  |   | 2:00<br>たれでも間里! ノイツトネ<br>ス #7                           | 1:55  | (終)2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION  |  |  | 2:00<br>たれでも間里! ノイットイ<br>ス #4         |
| 午後<br>2:00       | スーパーキッズ2025 中<br>国予選                          | 2:15<br>たれでも間里! ノイツト不<br>ス #8<br>2:30                   | ヨガから始まる美女の休<br>日 #2                               | in Summer 関東 #10                         | ハロフロダンス字園 シーズ<br>  ン14 #3                              | ヨガから始まる美女の休                              | 2:15<br>たれでも間里! ノイットネ<br>ス #5<br>2:30 |
|                  |   | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                                 |   | 2:45                                     | 2:35<br>ハロプロダンス学園 シーズ                                  |  | だれでも簡単!フィットネス<br>#6                   |
|                  |   | 3:05<br>たれでも間里! ノイツトネ<br>ス #1                           | 3:00  | ENJOY!チア☆エクサ                             | ン14 #4<br>3:10   | 3:00                                     | 3:00                                  |
| 午後<br>3:00       | 3:30  | 3・20  | USA ジャパン オールス<br>ター チャレンジコンペティ<br>ション 2023 イースト # | // <b>-</b>                              | (終)WHITE SCORPION レ<br>ベチっ! #6                         |  |                                       |
|                  |   | だれでも簡単!フィットネス<br>#3                                     |   | 3:50                                     | 3:40<br>70RDER バトルの時間で                                 | <br>  スーパーキッズ2025 南                      | _ 0 4                                 |
|                  | 4:00<br>B−boy列伝 ~Kaku~                        | 4:10  | 4:00  | (48) ENLIGN/ L T T A T A                 | す!! #1<br>4:15   | 関東予選2回戦                                  | スーパーキッズ2025 中<br>  国予選<br>            |
| 干後<br>4:00       | 4:35  |   | USA ジャパン オールス<br>ター チャレンジコンペティ<br>ション 2023 イースト # | (終)ENJOY!チア☆エク<br>サ #6                   |  |  |                                       |
|                  | ALL JAPAN CHEER                               |   | 10  | 4:55                                     | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #3                                   | 5:00                                     |                                       |
|                  | DANCE<br>CHAMPIONSHIP 2022<br>#7              | 【アンコール放送】<br>チャレンジカップ2024 2nd<br>シリーズ FINAL 後編          | WHITE SCORPION レベ                                 |  | 5:20   |  | 5:05<br>(終)PiXMiXのピクチャレっ              |
| 午後<br>5:00       | 5:40  |   | チつ!season2 #1<br>5:35                             | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#1                      |  | チームダンス選手権大会                              | To The Hot Idol ~ #6<br>5:35          |
|                  | ALL JAPAN CHEER                               |   | WHITE SCORPION レベ<br>チっ!season2 #2                | 6:00                                     | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #4                                   |  | THE RAMPAGE+THE<br>RAMPAGE SEASON2 #  |
| 干後               |   | 6:10  | 6:10  |  | R.05   | インフォメーション<br>6:20<br>しあわせハレエ・タイエット       | 6:10<br>ハロプロダンス学園 シース                 |
| 6:00             | 6:45  | UDOストリートダンス世<br>界大会 2024                                | ダンスビュウTV #189                                     | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#2                      |  | <u> </u>                                 | シ14 #3<br>6:40                        |
|                  |   | 5PV A 2024  | •           | 7:05                                     | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #5                                   |  | ハロプロダンス学園 シース<br>ン14 #4               |
| F後               | ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022       | 7:10  | 7:15  | 7.00                                     |  | マイナビDANCEALIVE<br>2024 FINAL #2          | 7:15                                  |
| 7:00             | #9  | UDOアジアパシフィック<br>大会2025                                  | 第41回三笠宮杯 全日本                                      |  | 7:30   | 2024 FINAL #2                            |                                       |
|                  | 7:50  |   | ダンススポーツ選手権 #<br>1                                 | チャレンジカップ2025 <b>関</b>                    | USA オールスター チャ<br>レンジコンペティション                           | 9.10                                     |                                       |
| 午後               | ALL JAPAN CHEER<br>DANCE<br>CHAMPIONSHIP 2022 | 8:10  | 8:20  | 西予選2回戦                                   | 2024 イースト #3   | 8:10<br>たれでも間里! ノイツトネス #8<br>8:25        | BATTLE OF THE YEAR<br>2023 JAPAN      |
| 3:00             | #10   | 2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION<br>in Summer 九州 #2 | Hawaiiフラ紀行シーズン3<br>#11<br>8:50                    |  | 8:35   | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                  |                                       |
|                  | 8:55<br>7ごれでも間早! フィットネス #7<br>9:10            |   | 8:50<br>ハワイアン LIVE in<br>BIRDLAND #1100           | 9:10                                     | USA オールスター チャレンジコンペティション                               | 8:55                                     |                                       |
| F後<br>9:00       | 7:10<br>7:れでも間里! ノイットネ<br>ス #8<br>9:25        | 9:15  | 9:25  | ヨカから始まる美女の休<br>日シーズン5 #2<br>9:25         | 2024 イースト #4   | 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     | 9:15                                  |
|                  | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                       | DANCE COMPETITION                                       | ENLOY I I   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #3                 | 神戸蘭子バレエ 第1章  | リーディング選手権大会<br>#1                        | (終)第9回高校生ダンス<br>バトル選手権 #4             |
|                  | 10:00<br>ハロプロダンス学園 シーズ                        | in Summer 九州 #3   | ENJOY!チア☆エクサ<br>#1                                | THE RAMPinGOOD                           | 9:55   | 10:00                                    | 10.15                                 |
| F後<br>0:00       | ン14 #2<br>10:30                               | 10:20   | 10:30   | SEASON2 #4                               | (終)ヨガから始まる美女<br>の休日 #6                                 | ENJOY!チア☆エクサ                             | 10:15                                 |
|                  | ハロプロダンス学園 シーズ<br>ン14 #3                       | ヨガから始まる美女の休<br>日 #5                                     | <b></b>   | THE RAMPinGOOD SEASON2 #5                |  | #2                                       | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #2                 |
|                  | 11:05<br>70PDED バトルの時間で                       | F #-0   | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #1                             | ハロプロダンス学園 シーズ                            | 11:00  | 11:05                                    | 11.00                                 |
| 干後<br>1:00       | 70RDER バトルの時間で<br>す!! #5<br>11:40             | 11:25<br>7これでも間里! ノイツトネ<br>ス #1                         | 11:35   | ン14 #3<br>11:30                          | ヨガから始まる美女の休<br>日 #1                                    | ちなつ式ピラティス・メソッ                            | 11:20                                 |
|                  | 11:40<br>ヨガから始まる美女の休<br>日シーズン5 #7<br>0:00     | 11:40<br>たれでも間里! ノイツトネ<br>ス #2<br>11:55                 |   | ハロプロダンス学園 シーズ<br>ン14 #4                  |  | ド #2                                     | ヨガから始まる美女の休<br>日シーズン3 #5              |
| m                |   | だれでも簡単!フィットネス<br>#3                                     | (終)ヨガから始まる美女<br>の休日シーズン5 #10                      | 0:05                                     | 0:05<br>たれでも間里! ノイツトネ<br>ス #4<br>0:20                  |  |                                       |
| ₹夜<br>: 00       |   | 0:30  | 0:40  | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #1                    | たれでも間里!ノイット不   | ヨガから始まる美女の休<br>日シーズン5 #1                 | 0:25                                  |
|                  |   | (終)美女と一緒に極上ス  |   |  | だれでも簡単!フィットネス<br>#6                                    | U:55<br>ヨガから始まる美女の休                      | 筋トレフィットガール♡ #<br>4                    |
| <b>译夜</b>        |   | トレッチ #6   | 美body♡アクアビクス女子<br>#1                              | 1:10                                     | 1:10   | 日シーズン5 #2<br>1:15                        |                                       |
| <b>校</b><br>: 00 |   | 1:35  | 1:45  |  | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #1                                   | 美body♡アクアビクス女子                           | 1:30                                  |
|                  | 放送休止  | 快汗!セクシーRunトレ4   |   | 日シーズン3 #4                                | チ #1   | #2                                       | 【自撮り美女】家トレはじる                         |
|                  |   |   | 真夜中のヒーリングヨガ〜<br>City Viewに包まれて〜<br>#1             | 2:15                                     | 2:15   | 2:20                                     | ました! #7                               |
| 架夜               |   | 2:40  |   | 筋トレフィットガール♡ #                            | 快汗!セクシーRunトレ4  | 真夜中のヒーリングヨガ~                             | 2:35                                  |
|                  |   |   | 2:50  | 3  | #2   | 具後中のピーリングョカ~<br>City Viewに包まれて~<br>#2    | ちなつ式ピラティス・メソ <sup>・</sup>             |
|                  |   |   |   |  |  |  | F #3                                  |
| 深夜<br>2:00<br>深夜 |   | 癒されたい美女たち #3  | (終)快汗!セクシーRunト<br>レ #12                           | 3:20                                     | 3:20   | 3:25                                     |                                       |
| 2:00             |   | 癒されたい美女たち #3  3:45 癒されたい美女たち #4                         | レ #12   | 3:20 【自撮り美女】家トレはじめました! #5                |  |  | 3:40<br>ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #4         |

| 【タ <sup>*</sup> | ンスチャン  | ネル12月第  | 2週】   | <b>*</b>  | 金  | +  | B  |
|-----------------|--|---|---|---|--|--|--|
|                 | 12月8日  | 12月9日<br>ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #4                       | 12月10日  | 12月11日  | 12月12日<br>ヨガから始まる美女の休日<br>4:05<br>ヨガから始まる美女の休日 | 12月13日<br>(終)完全燃焼ガール〜大<br>人のダンスフィットネス、と                        | 12月14日<br>(終)ENJOY!チア☆エク                                       |
| 午前<br>4:00      | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #4                                    | 4:15  | 完全燃焼ガール〜大人の<br>ダンスフィットネス、ときど<br>き筋トレ〜 #5                | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#5   | シーズン5 #7<br>4:25                               | きどき筋トレ〜 #6<br>4:25   | サ2 #6<br>4:30  |
|                 | 4:45   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #5                                | 4:50  |   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #8<br>4:55               | 完全燃焼ガール~大人のダンスフィットネス、ときど                                       | コギから松士る羊ナの仕口   |
|                 | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#1                                      | 5:20  | ヨガから始まる美女の休日  | 5:00<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#7<br>5:15<br>だれでも簡単!フィットネス        | コカから始まる美女の休日                                   | き筋トレ~ #1   | シーズン2 #3   |
| 午前<br>5:00      |  |   | シーズン2 #1  | #8<br>5:30<br>(終)だれでも簡単!フィット                                |  | 5:30   | 5:35   |
|                 | 5:50   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #5                                    | 5:55  | ネス #9<br>6:05<br>だれでも簡単!フィットネス                              | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #1                          | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #1  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #4                                       |
| 午前<br>6:00      | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#2                                      | 6:25  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #2                                | #1<br>6:20<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#2                           |  | 6:35   |  |
|                 | 6:55   | (終)美女と一緒に極上ス<br>トレッチ #6                                 | 7:00  | だれでも簡単!フィットネス<br>#3   |  |  | 6:40   |
| 午前              | STU48のSTUでいダンス<br>#5<br>7:25                             |   |   | 7:10  | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #2                          | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #2  | ダンスビュウTV #189  |
| 7:00            | (終)STU48のSTUでいダン<br>ス #6                                 | 7:30  | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #5                                    | 第15回全日本高等学校<br>チームダンス選手権大会<br>関西予選~2日目大編成<br>部門~            | 7:40   |  | 7:45   |
|                 | 8:00<br>ハロプロダンス学園 シーズ<br>ン14 #3                          | CDE Cheerleading<br>Championship 2023 #2                |   | 8:15  | USA オールスターナショ<br>ナルズ 2023 #18                  |  | インフォメーション<br>8:15  |
| 午前<br>8:00      | 8:30   | 8:35  | (終)美女と一緒に極上ス<br>トレッチ #6                                 |   |  | 7ORDER バトルの時間で<br>す!! #1                                       | ハワイアン LIVE in<br>BIRDLAND #1101                                |
|                 | ハロプロダンス学園 シーズ<br>ン14 #4<br>9:05                          | CDE Cheerleading  |   | FIDA GOLD CUP 2024  | 8:45   | 8:50   | 8:50   |
| 午前<br>9:00      |  | Championship 2023 #3                                    |   | 9:20  | (終)USA オールスター<br>ナショナルズ 2023 #19               | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #1  | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #1  |
|                 | ヨガから始まる美女の休日<br>#5                                       | 9:40  |   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #1                                    | 9:50<br>だれでも簡単! フィットネス                         | 9:55   | 9:55   |
|                 | 10:10  | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#1                                     | スーパーキッズ2025 南関<br>東予選2回戦                                |   | #7<br>10:05<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#8<br>10:20    |  |  |
| 午前<br>10:00     | (終)ヨガから始まる美女の<br>休日 #6                                   | 10:45   |   | 10:25   | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                        | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #2  | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #2  |
|                 |  |   |   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #2                                    | 10:55<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#1                   |  | 11:00  |
| 午前<br>11:00     | 11:15<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#4<br>11:30<br>だれでも簡単! フィットネス | #2  | 11:15   | 11:30   | だれでも簡単!フィットネス<br>#2<br>11:25                   | ハワイアン LIVE in<br>BIRDLAND #1101<br>11:30                       | (終)2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION<br>in Summer 九州 #4     |
|                 | #5<br>11:45<br>だれでも簡単!フィットネス                             | 11:50   | だシフビー 山下ノ - ハコー・  | WHITE SCORPION レベ<br>チっ!season3 #4<br>0:00                  | だれでも簡単! フィットネス<br>#3<br>0:00                   | インフォメーション  | In Summer 九州 #4<br>0:00  |
|                 | #6   | ン14 #3<br>0:20  | <b>サンベ</b> にユ・ノ 1 V # 151                               | WHITE SCORPION レベ<br>チっ!season3 #5                          |  | Hawaiiフラ紀行シーズン4<br>#8  | 2023 JCDA CHEER  |
|                 | #7<br>0:35<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#8<br>0:50                |   | 0:50  | 0:35  |  | 0:35<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#7<br>0:50                            | DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1                              |
|                 | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9                                  | 0:55 THE RAMPinGOOD SEASON2 #7                          |   | (終)2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION<br>in Summer 関東 #10 | スーパーキッズ2025 中国<br>予選                           | 1.00   | 1:00   |
| 午後<br>1:00      | 1:25   | 1:25 THE RAMPinGOOD                                     | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#1                                     | 1:40  |  | (終)だれでも簡単!フィット<br>ネス #9<br>1:40                                | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #1  |
|                 |  | SEASON2 #8<br>2:00                                      | 1:55  | 2025 JCDA CHEER   | 2:05   | だれでも簡単! フィットネス<br>#1<br>1:55<br>たれでも簡単! フィットネス<br>#2           | 2:00   |
| 午後<br>2:00      | スーパーキッズ2025 南関<br>東予選2回戦                                 | ヨガから始まる美女の休日  | ENJOY!チア☆エクサ2<br>#2                                     | DANCE COMPETITION in Summer 九州 #1                           | STU48のSTUでいダンス<br>#5                           | 2:10<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#3                                   | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #2  |
|                 |  | <b>#</b> 5  | 3:00  | 2:45  | ス #6   | 2:45<br>だれでも簡単!フィットネス<br>#4                                    |  |
| 午後              |  | 3:05  | USA ジャパン オールス   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>  #5  | 3:10 THE RAMPAGE+THE                           | 3:00   | 0.00   |
| 3:00            | 3:30   | (終)ヨガから始まる美女の<br>休日 #6                                  | 11  | 3:50  | RAMPAGE SEASON2 #5 3:40                        |  |  |
|                 | 第9回高校生ダンスバトル<br>選手権 #3                                   | 4:10  | 4:00  |   | (終)THE RAMPAGE+<br>THE RAMPAGE<br>SEASON2 #6   | スーパーキッズ2025 九州<br>予選   | スーパーキッズ2025 南関<br>東予選2回戦                                       |
| 午後<br>4:00      | 4:35   |   | USA ジャパン オールス<br>ター チャレンジコンペティ<br>ション 2023 イースト #<br>12 |   |  |  |  |
|                 | ALL JAPAN CHEER<br>DANCE CHAMPIONSHIP                    | スーパーキッズ2025 中国  |   | 4:55  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #1                       | 5:00   | 5:05   |
| 午後<br>5:00      | 2022 #11   | <b>予選</b>   | WHITE SCORPION レベチっ! season2 #2                         | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #1  | 5:20   |  | THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #1                           |
|                 | 5:40   |   | WHITE SCORPION レベ<br>チっ!season2 #3                      | 6:00  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #2                       | 第15回全日本高等学校  | THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2                             |
| 午後              | (終)ALL JAPAN CHEER<br>DANCE CHAMPIONSHIP<br>2022 #12     | 6:10  | 6:10  |   | 6:25   |  | 6:10<br>(終)70RDER バトルの時  |
| 6:00            | 6:45   | 第15回全日本高等学校<br>チームダンス選手権大会<br>関西予選〜2日目大編成<br>部門〜        | 第15回全日本高等学校   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #2  |  | 6:35   | 間です!! #6<br>6:40   |
|                 | 2022ジャパンオープンチアリーディング選手権大                                 |   | チームダンス選手権大会関西予選~2日目小編成部門~                               |   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #3                       | (終)マイナビ  | WHITE SCORPION レベチっ! season2 #1                                |
| 午後<br>7:00      | 会・2022日本学生チア<br>リーディング選手権大会<br>#1                        | ストリートダンス ベーシック  |   |   | 7:30   | DANCEALIVE 2024 FINAL<br>#3                                    | 第15回全日本高等学校<br>チームダンス選手権大会                                     |
|                 | 7:50<br>2022ジャパンオープンチ                                    |   | 7:50<br>ハワイアン LIVE in<br>BIRDLAND #1099                 | 【アンコール放送】<br>チャレンジカップ2024 2nd                               | USA オールスター チャレ<br>ンジコンペティション<br>2024 イースト #5   |  | 東北・北海道予選   |
| 午後<br>8:00      | 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                       |   | 8:20<br>ハワイアン LIVE in                                   | シリーズ FINAL 後編   |  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #7<br>8:25                               | 8:10   |
|                 | #2<br>8:55   | 2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION<br>in Summer 九州 #3 | 8:50  (45) 11   |   |  | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #8<br>8:55                               |  |
| 午後              | ココロもカラダも 簡単!セ<br>クシーヨガ #11<br>9:25                       | 9:15  | (終) Hawaiiフラ紀行シーズ<br>ン3 #12<br>9:25                     | 9:10  | ンジコンペティション<br>2024 イースト #6                     | 2022ジャパンオープンチ<br>アリーディング選手権大<br>会・2022日本学生チア                   | 全日本高校ストリートダン<br>スクライマックス2024<br>FINAL                          |
| 9:00            | (終)ココロもカラダも 簡<br>単!セクシーヨガ #12                            | (終)2025 JCDA CHEER<br>DANCE COMPETITION                 |   | 中島史恵のLOVEヨガメ<br>ソッド 前編                                      | 9:40<br>部分痩せバレエ 第2章                            | 会・2022日本学生チャリーディング選手権大会<br>#2                                  |  |
|                 | 10:00 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4                   | in Summer 九州 #4   | 美女と一緒に極上ストレッ<br>チ #2                                    | THE RAMPinGOOD SEASON2 #5                                   | 9:55   | 10:00  | 10:15  |
| 午後<br>10:00     | The Hot Idol~ #4  10:30  PiXMiXのピクチャレ~To                 |   | 10:30<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#4<br>10:45                  | 10:30   | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #4                          | 美女と一緒に極上ストレッ   | だれでも簡単! フィットネス<br>#4<br>10:30<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#5<br>10:45 |
|                 | The Hot Idol~ #5   | サーフフィットで爽快エク<br>サ! #3                                   | だれでも簡単! フィットネス<br>#5<br>11:00                           | SEASON2 #6<br>11:00   | 11:00  | 11:05<br>だれでも簡単!フィットネス   | だれでも簡単!フィットネス<br>#6  |
| 午後<br>11:00     | (終)70RDER バトルの時<br>間です!! #6                              | 11:25   | #0  | THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #5                        |  | たれでも間単! フィットネス<br>#1<br>11:20<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#2<br>11:35 | 11:20  |
|                 | 11:40<br>たれでも簡単! フィットネス<br>#1<br>11:55<br>だれでも簡単! フィットネス | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン4 #2                                |   | (終)THE RAMPAGE十<br>THE RAMPAGE<br>SEASON2 #6                |  | ドルでも簡単! フィットネス<br>#3   | 癒されたい美女たち2 #1  |
| 深夜              | #2<br>0:10<br>だれでも簡単!フィットネス                              |   | 筋トレフィットガール♡ #5  | 0:05<br>だれでも簡単! フィットネス<br>#7<br>0:20<br>だれでも簡単! フィットネス      |  | 0:10   | 0:25   |
| 0:00            | #3<br>0:45<br>だれでも簡単! フィットネス                             | 0:30  |   | #8<br>0:35<br>(終)だれでも簡単!フィット                                | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン4 #3                       |  |  |
|                 | 1:00   | ちなつ式ピラティス・メソッ<br>ド #5                                   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン2 #5                                | ネス #9   | 1:10   | 1:15   | 快汗!セクシーRunトレ2<br>#2  |
| 深夜<br>1:00      | 癒されたい美女たち2 #5  |   | 1:45  |   | (終)ちなつ式ピラティス・メ<br>ハッド #6                       | (終)ヨガから始まる美女の  | 1:30   |
|                 | 2:05   | (終)快汗!セクシーRunト<br>レ3 #6                                 |   | #6  |  | 休日シーズン2 #6   | (終)ヨガから始まる美女の<br>休日シーズン5 #10                                   |
| 深夜<br>2:00      | (終)快汗!セクシーRunト   |   | 【自撮り美女】家トレはじめました! #8                                    | 2:15  | 2:15   | 2:20   | 2:35   |
|                 | レ2 #6  |   | 2:50  | 快汗!セクシーRunトレ2<br>#1   | 快汗!セクシーRunトレ3<br>#1                            | 【自撮り美女】家トレはじめました! #9   |  |
| 深夜              | 3:10<br>ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #3                         | 完全燃焼ガール〜大人の<br>ダンスフィットネス、ときど<br>き筋トレ〜 #4                |   | 3:20  |  | 3:25   | (終)美body♡アクアビクス<br>女子 #3                                       |
|                 | 3:40   | 3:45<br>完全燃焼ガール~大人の<br>ダンスフィットネス トキビ                    |   | ヨガから始まる美女の休日<br>シーズン5 #6                                    | (終)完全燃焼ガール〜大<br>人のダンスフィットネス、と<br>きどき筋トレ〜 #6    | (終)ENJOY!チア☆エク<br>サ2 #6  | 3:40<br>美body♡アクアビクス女子<br>#1                                   |
|                 | シーズン5 #4   | 完宝燃焼カール~人人の<br>ダンスフィットネス、ときど                            | 3:55  |   |  |  |  |

【ダンスチャンネル12月第3週】 日 12月18日 12月15日 12月17日 12月20日 12月21日 12月16日 【自撮り美女】家トレはじめ (終)【自撮り美女】家トレ はじめました! #12 ました! #10 快汗!セクシーRunトレ 癒されたい美女たち #3 美body♡アクアビクス女子 4:15 癒されたい美女たち #2 快汗!セクシーRunトレ 4:25 午前 4:00 【自撮り美女】家トレはじめ 4:50 だれでも簡単!フィットネス ました! #11 中島史恵のLOVEヨガメ 【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 ソッド 前編 5:05 だれでも簡単!フィットネス 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 5:30 だれでも簡単!フィットネス ド #3 中島史恵のLOVEヨガメ #3 ソッド 後編 ヨガから始まる美女の休日 5:55 だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #1 サーフフィットで爽快エク ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3 サ! #3 6:10 だれでも簡単!フィットネス (終)ココロもカラダも 簡 単!セクシーヨガ #12 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 6:35 だれでも簡単!フィットネス ド #4 ヨガから始まる美女の休日 7:00 シーズン3 #2 サーフフィットで爽快エクョガから始まる美女の休日 (終)STU48のSTUでいダン 高校ストリートダンス選手 権2024 第三回予選大会 シーズン3 #4 サ! #4 ス #6 午前 7:25 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 ダンスビュウTV #189 7:40 WHITE SCORPION レベ チっ! #1 ハロプロダンス学園 シーズ (終)CDE Cheerleading ン14 #4 Championship 2023 #4 8:05 2023 JCDA CHEER (終)THE RAMPAGE+ DANCE COMPETITION 8:15 高校ストリートダンス選手 THE RAMPAGE #6 in Spring 関西 #1 権2024 第四回予選大会 午前 8:00 ハワイアン LIVE in ハロプロダンス学園 シーズ ヨガから始まる美女の休日 BIRDLAND #1101 ン14 #5 シーズン3 #2 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol~ #1 ALL JAPAN CHEER インフォメーション DANCE CHAMPIONSHIP 9:10 2023 JCDA CHEER 2023 #1 DANCE COMPETITION サーフフィットで爽快エク ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス in Spring 関西 #2 サ! #3 シーズン3 #3 #1 ENJOY!チア☆エクサ2 9:35 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス 美女と一緒に極上ストレッスーパーキッズ2025 九州 10:10 チ #1 ちなつ式ピラティス・メソッ サーフフィットで爽快エク ヨガから始まる美女の休日 午前 10:00 ド #3 だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #4 サ! #4 #4 ENJOY!チア☆エクサ2 だれでも簡単!フィットネス 10:45 #4 10:55 11:00 だれでも簡単!フィットネス ハワイアン LIVE in 美女と一緒に極上ストレッ 11:15 #6 BIRDLAND #1101 チ #2 2023 JCDA CHEER 午前 11:00 ちなつ式ピラティス・メソッ DANCE COMPETITION ド #4 in Spring 関東 #2 PiXMiXのピクチャレ~To ヨガから始まる美女の休日 The Hot Idol~ #4 シーズン2 #5 第40回三笠宮杯 全日本ダ 0:00 0:00 (終)PiXMiXのピクチャレ~ ンススポーツ選手権 #2 To The Hot Idol~ #6 JAPAN DANCE DELIGHT PIXMIXのピクチャレ〜To VOL.31 FINAL 後編 The Hot Idol∼ #5 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3 0:00 WHITE SCORPION レベ チっ! #1 神戸蘭子バレエ 第1章 (終)ヨガから始まる美女の 休日シーズン2 #6 0:55 スーパーキッズ2025 南関 2025 JCDA CHEER 東予選2回戦 THE RAMPAGE + THE DANCE COMPETITION RAMPAGE SEASON2 #5 in Summer 九州 #1 ちなつ式ピラティス・メソッ 午後 1:00 ド #3 サーフフィットで爽快エク サ! #3 (終)THE RAMPAGE+ インフォメーション THE RAMPAGE SEASON2 #6 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION ハロプロダンス学園 シーズ in Summer 九州 #2 ちなつ式ピラティス・メソッサーフフィットで爽快エク 午後 スーパーキッズ2025 九州 ン14 #4 美女と一緒に極上ストレッ ENJOY!チア☆エクサ2 予選 チ #1 ド #4 サ! #4 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1 (終)USA ジャパン オー 70RDER バトルの時間で 午後 3:00 3:30 ルスター チャレンジコン す!! #1 ENJOY! チア☆エクサ2 ペティション 2023 イース ト #13 70RDER バトルの時間で スーパーキッズ2025 中部 スーパーキッズ2025 九州 FIDA GOLD CUP 2024 3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 4:00 シーズン3 #2 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION だれでも簡単!フィットネス in Summer 九州 前編 2022ジャパンオープンチ だれでも簡単!フィットネス 5:00 アリーディング選手権大 会・2022日本学生チア スーパーキッズ2025 南関 5:05 東予選2回戦 リーディング選手権大会 WHITE SCORPION レベ THE RAMPAGE + THE RAMPAGE SEASON2 #2 チつ!season2 #3 ヨガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #3 #4 だれでも簡単!フィットネス (終)第15回全日本高等学 5:35 校チームダンス選手権大会 決勝大会~大編成部 WHITE SCORPION レベ THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 チっ! season2 #4 2022ジャパンオープンチ だれでも簡単!フィットネス アリーディング選手権大 会・2022日本学生チア 6:10 #6 リーディング選手権大会 ハロプロダンス学園 シーズ 3ガから始まる美女の休日 だれでも簡単!フィットネス ン14 #4 シーズン3 #4 だれでも簡単!フィットネス #8 ダンスビュウTV #151 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #5 (終)2022ジャパンオープ 第15回全日本高等学校 ンチアリーディング選手 チームダンス選手権大会 (終)だれでも簡単!フィット 権大会・2022日本学生チ 関東予選~1日目~ ネス #9 **OLD SCHOOL NIGHT** 午後 アリーディング選手権大 VOL.26 会 #5 7:35 だれでも簡単!フィットネス 第15回全日本高等学校 チームダンス選手権大会 USA オールスター チャレ Hawaiiフラ紀行シーズン4 スーパーキッズ2025 中国 ンジコンペティション 決勝大会~小編成部門~ 2024 イースト #7 8:10 だれでも簡単! フィットネス 2023 JCDA CHEER 午後 DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1 Hawaiiフラ紀行シーズン4 (終)2025 JCDA CHEER だれでも簡単!フィットネス DANCE COMPETITION #6 in Summer 九州 #4 8:50 8:55 だれでも簡単!フィットネス USA オールスター チャレ ハワイアン LIVE in ンジコンペティション 9:10 ヨガから始まる美女の休日 BIRDLAND #1101 だれでも簡単!フィットネス 9:15 2024 イースト #8 2022ジャパンオープンチ アリーディング選手権大UDOストリートダンス世界 9:25 サーズン5 #7 午後 9:25 大会 2024 会・2022日本学生チア リーディング選手権大会 だれでも簡単!フィットネス 2024 JCDA CHEER ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #8 Uあれ しあわせバレエ・ダイエット #3 DANCE COMPETITION 9:55 in Spring 関東 #1 ENJOY!チア☆エクサ # 10:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2 ハロプロダンス学園 シーズ THE RAMPinGOOD ン14 #3 SEASON2 #6 午後 10:00 ヨガから始まる美女の休日 10:30 ENJOY!チア☆エクサ # 10:30 THE RAMPinGOOD ハロプロダンス学園 シーズ サーフフィットで爽快エク SEASON2 #7 ヨガから始まる美女の休日 ン14 #4 サ! #3 #2 ちなつ式ピラティス・メソッ 11:00 11:00 11:05 ド #2 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #4 WHITE SCORPION レベ 11:25 だれでも簡単!フィットネス チつ! season2 #1 ヨガから始まる美女の休日 ちなつ式ピラティス・メソッ 11:40 11:40 11:40 しあわせバレエ・ダイエット だれでも簡単! フィットネス ド #3 ハロプロダンス学園 シーズ 11:55 ヨガから始まる美女の休日 ン14 #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2 シーズン5 #1 (終)だれでも簡単!フィット だれでも簡単!フィットネス 0:10 ネス #9 だれでも簡単!フィットネス ヨガから始まる美女の休日 0:25 深夜 (終)サーフフィットで爽快 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #3 エクサ! #6 シーズン5 #2 サーフフィットで爽快エク 0:35 サ! #2 だれでも簡単!フィットネス ヨガから始まる美女の休日 筋トレフィットガール♡ #3 美女と一緒に極上ストレッ シーズン5 #4 チ #4 美body♡アクアビクス女子 1:10 (終)ヨガから始まる美女の 休日シーズン3 #6 1:35 ヨガから始まる美女の休日 美女と一緒に極上ストレッ (終)美body♡アクアビクス シーズン3 #1 チ #5 女子 #3 【自撮り美女】家トレはじめました! #2 快汗!セクシーRunトレ4 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 深夜 2:00 #3 筋トレフィットガール♡ #1 2:40 筋トレフィットガール♡ #2 快汗!セクシーRunトレ4 真夜中のヒーリングヨガ~ #4 City Viewに包まれて~ #4 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #4 癒されたい美女たち #1 快汗!セクシーRunトレ 3:20 深夜 3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #10 (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 3:40 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #5 #5 癒されたい美女たち #2 3:55

【ダンスチャンネル12月第4週】 12月25日 12月27日 12月22日 12月24日 12月26日 12月28日 12月23日 ヨガから始まる美女の休日 完全燃焼ガール~大人の ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #5 ダンスフィットネス、ときど ENJOY! チア☆エクサ2 シーズン5 #9 ちなつ式ピラティス・メソッ 4:15 完全燃焼ガール~大人の #3 き筋トレ~ #4 ダンスフィットネス、ときど き筋トレ~ #3 ENJOY!チア☆エクサ2 4:25 ド #5 午前 4:00 #2 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5 #6 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 (終)ヨガから始まる美女の 休日シーズン5 #10 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 ヨガから始まる美女の休日 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #5 5:20 だれでも簡単!フィットネス シーズン3 #5 サーフフィットで爽快エク 5:30 5:35 だれでも簡単!フィットネス サ! #5 だれでも簡単!フィットネス 5:50 だれでも簡単!フィットネス 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 だれでも簡単!フィットネス シーズン4 #1 #6 (終)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 (終)ちなつ式ピラティス・メ 6:25 だれでも簡単!フィットネス ソッド #6 (終)サーフフィットで爽快 6:35 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 エクサ! #6 ソッド 後編 7:00 だれでも簡単! フィットネス 7:10 **ヨガから始まる美女の休日** 7:05 WHITE SCORPION レベ (終)だれでも簡単!フィッ シーズン4 #2 チっ! #1 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 #11 ダンスビュウTV #151 午前 7:25 WHITE SCORPION レベ だれでも簡単!フィットネス チっ! #2 #6 70RDER バトルの時間で **ALL JAPAN CHEER** ALL JAFAN ONLE DANCE CHAMPIONSHIP 8:05 だれでも簡単!フィットネス JAPAN DANCE DELIGHT いのし31 FINAL 後編 in Spring 関西 #3 す!! #1 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #4 インフォメーション 午前 8:00 だれでも簡単!フィットネス 70RDER バトルの時間で す!! #2 ハロプロダンス学園 シーズ (終)だれでも簡単!フィット ハワイアン LIVE in ン14 #5 ネス #9 BIRDLAND #1102 **ALL JAPAN CHEER** DANCE CHAMPIONSHIP 9:10 USA スクールアンドカ 2023 #3 レッジナショナルズ 2023 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1 中島史恵のLOVEヨガメ 美女と一緒に極上ストレッ ソッド 前編 チ #3 ちなつ式ピラティス・メソッ 9:50 ド #5 ヨガから始まる美女の休日 スーパーキッズ2025 中部 シーズン3 #5 予選 中島史恵のLOVEヨガメ サーフフィットで爽快エク ヨガから始まる美女の休日 午前 10:00 ソッド 後編 サ! #5 シーズン4 #2 美女と一緒に極上ストレッ 10:45 ヨガから始まる美女の休日 チ #4 シーズン5 #7 (終)ちなつ式ピラティス・メ 10:55 ソッド #6 ハワイアン LIVE in (終)ヨガから始まる美女の 11:15 BIRDLAND #1102 休日シーズン3 #6 (終)2023 JCDA CHEER 午前 11:00 (終)サーフフィットで爽快 DANCE COMPETITION エクサ! #6 in Spring 関東 #4 WHITE SCORPION レベ ENJOY!チア☆エクサ2 インフォメーション ダンスビュウTV #189 チつ!season3 #5 0:00 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #4 Hawaiiフラ紀行シーズン4 (終)WHITE SCORPION レベチつ!season3 #6 #9 USA オールスターナショ ナルズ 2023 #1 0:00 ハロプロダンス学園 シーズ インフォメーション ン14 #5 部分痩せバレエ 第2章 (終)ENJOY!チア☆エク サ2 #6 スーパーキッズ2025 九州 2025 JCDA CHEER THE RAMPinGOOD DANCE COMPETITION SEASON2 #8 in Summer 九州 #2 ヨガから始まる美女の休日 サーフフィットで爽快エク 午後 1:25 シーズン3 #5 サ! #5 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #1 THE RAMPinGOOD SEASON2 #9 2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION (終)STU48のSTUでいダン in Summer 九州 #3 (終)サーフフィットで爽快 ヨガから始まる美女の休日 午後 スーパーキッズ2025 中部 ス #6 (終)ヨガから始まる美女の 美女と一緒に極上ストレット 予選 休日シーズン3 #6 エクサ! #6 シーズン4 #2 チ #3 だれでも簡単!フィットネス WHITE SCORPION レベ チっ! #1 3:00 だれでも簡単!フィットネス (終)THE RAMPAGE+ 2023 JCDA CHEER 午後 3:00 3:30 THE RAMPAGE DANCE COMPETITION だれでも簡単!フィットネス SEASON2 #6 美女と一緒に極上ストレッ in Summer 九州 後編 #6 チ #4 【アンコール放送】 だれでも簡単!フィットネス STU48のSTUでいダンス (終)第9回高校生ダンスバ スーパーキッズ2025 中部 スーパーキッズ2024 4:05 だれでも簡単!フィットネス トル選手権 #4 予選 FINAL #1 午後 4:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION (終)だれでも簡単!フィット in Summer 関東 #1 ネス #9 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 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION スーパーキッズ2025 九州 5:05 WHITE SCORPION レベ だれでも簡単!フィットネス 予選 in Spring 関東 #2 THE RAMPAGE+THE チつ!season2 #4 RAMPAGE SEASON2 #3 午後 5:00 だれでも簡単!フィットネス #3 (終)ちなつ式ピラティス・メ WHITE SCORPION レベ THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 ソッド #6 チっ!season2 #5 BATTLE OF THE YEAR 2023 JCDA CHEER **2023 JAPAN** DANCE COMPETITION 6:10 in Spring 関東 #3 WHITE SCORPION レベ 午後 6:00 チつ!season2 #1 ヨガから始まる美女の休日 第15回全日本高等学校 チームダンス選手権大会 シーズン3 #1 関西予選~2日目大編成 部門~ ちなつ式ピラティス・メソッ WHITE SCORPION レベ チっ!season2 #2 ド #1 第15回全日本高等学校 (終) 2023 JCDA CHEER チームダンス選手権大会 関東予選~2日目~ DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4 B-boy列伝 ~KAZUHIRO カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~ #76 (終)第15回全日本高等学 USA オールスター チャレ 校チームダンス選手権大 ハワイアン LIVE in ンジコンペティション スーパーキッズ2025 南関 会 決勝大会~大編成部門~ BIRDLAND #1100 2024 イースト #9 東予選2回戦 ヨガから始まる美女の休日 USA オールスターナショ 8:25 #2 ナルズ 2023 #1 ハワイアン LIVE in 2024 JCDA CHEER ヨガから始まる美女の休日 BIRDLAND #1101 DANCE COMPETITION シーズン5 #3 in Spring 関東 #2 8:50 USA オールスター チャレンジコンペティション Hawaiiフラ紀行シーズン4 2024 イースト #10 2022ジャパンオープンチ アリーディング選手権大 UDOアジアパシフィック大 午後 ヨガから始まる美女の休日 会2025 会・2022日本学生チア シーズン3 #1 中島史恵のLOVEヨガメ リーディング選手権大会 ソッド 後編 2024 JCDA CHEER **DANCE COMPETITION** 神戸蘭子バレエ 第1章 in Spring 関東 #3 (終)美女と一緒に極上ス 9:55 だれでも簡単!フィットネス トレッチ #6 10:10 だれでも簡単!フィットネス PiXMiXのピクチャレ〜To THE RAMPinGOOD The Hot Idol∼ #5 SEASON2 #7 午後 10:00 サーフフィットで爽快エク 10:30 10:30 10 だれでも簡単!フィットネス |美女と一緒に極上ストレッ| サ! #5 チ #1 だれでも簡単!フィットネス THE RAMPinGOOD 10:45 だれでも簡単!フィットネス (終)PiXMiXのピクチャレ~ SEASON2 #8 サーフフィットで爽快エク To The Hot Idol∼ #6 サ! #4 11:05 だれでも簡単!フィットネス (終)THE RAMPAGE+ だれでも簡単!フィットネス THE RAMPAGE WHITE SCORPION レベ SEASON2 #6 だれでも簡単!フィットネス チつ! season2 #2 11:25 (終)サーフフィットで爽快 エクサ! #6 11:40 だれでも簡単!フィットネス STU48のSTUでいダンス (終)だれでも簡単!フィット 癒されたい美女たち2 #4 #1 ヨガから始まる美女の休日 ネス #9 だれでも簡単!フィットネス シーズン4 #4 筋トレフィットガール♡ #4 だれでも簡単!フィットネス 深夜 (終)だれでも簡単!フィット だれでも簡単!フィットネス ネス #9 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #5 筋トレフィットガール♡ #5 0:45 だれでも簡単!フィットネス だれでも簡単!フィットネス 快汗!セクシーRunトレ2 #6 (終)ちなつ式ピラティス・メ ソッド #6 | 3ガから始まる美女の休日 | 1:10 | シーズン2 #1 癒されたい美女たち2 #2 1:35 癒されたい美女たち2 #3 ちなつ式ピラティス・メソッ ヨガから始まる美女の休日 ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2 シーズン5 #1 快汗!セクシーRunトレ3 #2 【自撮り美女】家トレはじめ 2:15 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #2 深夜 2:00 快汗!セクシーRunトレ2 2:40 快汗!セクシーRunトレ2 快汗!セクシーRunトレ3 【自撮り美女】家トレはじめ ました! #4 美body♡アクアビクス女子 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 ENJOY! チア☆エクサ2 3:20 深夜 3:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #5 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5 #8 ダンスフィットネス、ときど ENJOY! チア☆エクサ2 3:40 3:45 完全燃焼ガール~大人の ダンスフィットネス、ときど 3:55 き筋トレ~ #4 #3 美body♡アクアビクス女子 #2 ヨガから始まる美女の休日

【ダンスチャンネル12月第5週】 火 12月30日 金 1月2日 12月29日 1月4日 【自撮り美女】家トレはじめ ました! #5 美body♡アクアビクス女子 #2 (終)癒されたい美女たち 快汗!セクシーRunトレ 午前 4:00 【自撮り美女】家トレはじめました!#6 4:50 4:45 だれでも簡単!フィットネス 5:00 だれでも簡単!フィットネス ~5:00まで サーフフィットで爽快エク サ! #1 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 #1 5:50 だれでも簡単!フィットネス 6:05 だれでも簡単!フィットネス 午前 6:00 サーフフィットで爽快エク サ! #2 (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 7:00 WHITE SCORPION レベ チっ! #2 午前 7:00 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #1 WHITE SCORPION レベ チっ! #3  $\frac{1}{1}$ ALL JAPAN CHEER
DANCE CHAMPIONSHIP
2023 #4 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1 午前 8:00 8:30 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 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 9:10 2023 #5 午前 9:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #3 【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 午前 10:00 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4 #4 11:00 だれでも簡単!フィットネス 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 マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #2 WHITE SCORPION レベ チっ! #1 午後 0:00 WHITE SCORPION レベ チっ! #2 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 0:50 だれでも簡単!フィットネス (終)THE RAMPAGE+ THE RAMPAGE SEASON2 #6 だれでも簡単!フィットネス 午後 1:00 だれでも簡単!フィットネス STU48のSTUでいダンス #1 1:55 だれでも簡単!フィットネス 2:10 だれでも簡単!フィットネス 【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 午後 2:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #3 (終)だれでも簡単!フィット ネス #9 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2 午後 3:00 3:30 ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #4 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 午後 4:00 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3 USA オールスターナショ ナルズ 2023 #2 スーパーキッズ2025 中部 予選 WHITE SCOE WHITE SCORPION レベ チっ!season2 #5 午後 5:00 (終)WHITE SCORPION レベチっ!season2 #6 USA オールスターナショ 6:10 ナルズ 2023 #3 午後 6:00 ダンスビュウTV #189 JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編 7:15 USA オールスターナショ ナルズ 2023 #4 午後 7:00 第41回三笠宮杯 全日本ダ ンススポーツ選手権 #2 USA オールスターナショ ナルズ 2023 #5 午後 8:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4 (終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4 8:50 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102 午後 9:00 ENJOY!チア☆エクサ # 1 USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2024 #1 ENJOY!チア☆エクサ # ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #4 午後 10:00 10:30 ハロプロダンス学園 シーズ ン14 #5 > ヨガから始まる美女の休日 #5 ちなつ式ピラティス・メソッ ド #2 WHITE SCORPION レベ チっ!season2 #3 午後 11:00 神戸蘭子バレエ 第1章 11:55 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 #4 サーフフィットで爽快エク サ! #1 深夜 0:00 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 深夜 1:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3 快汗!セクシーRunトレ4 真夜中のヒーリングヨガ~ City Viewに包まれて~ 2:30 2:00 (終)筋トレフィットガール♡ #6 癒されたい美女たち #5 快汗!セクシーRunトレ 深夜 3:35 3:00 【自撮り美女】家トレはじめ ました! #5 (終)癒されたい美女たち #6