

# 【ダンスチャンネル1月第1週】

	月	火 12月29日	水 12月30日	木 12月31日	金 1月1日	土 1月2日	日 1月3日	1月4日
午前 4:00		【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 4:19	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 4:25	快汗！セクシーRunトレ #7 4:50	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1 4:25	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1 4:25	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1 4:25	快汗！セクシーRunトレ #8 4:30
午前 5:00		美bodyのアクアピックス女子 #2 4:45 【これでも簡単！フィットнес #4 5:00 【これでも簡単！フィットнес #5 5:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 4:50	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 5:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2 5:30	ENJOY！チア☆エクサ #1 5:35
午前 6:00		だれでも簡単！フィットнес #6 5:15 【これでも簡単！フィットнес #7 5:20 【これでも簡単！フィットнес #8 5:25	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 5:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 5:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 6:05	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 6:20	(終)だれでも簡単！フィットнес #9 6:35	ENJOY！チア☆エクサ #2 6:40
午前 7:00		(終)だれでも簡単！フィットнес #9 6:30 WHITE SCORPION レペチ！ #2 7:25	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6 6:25	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 7:10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 7:15	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 7:30	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1 7:40	だれでも簡単！フィットнес #3 7:40 ダンスピュウTV #152
午前 8:00		PIXMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 8:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #4 8:35	【アンコール放送】スーパーキッズ2024 FINAL #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～1日目～ 9:10	USAスクールアンドカラッジナショナルズ 2023 #2 9:15	ハロプロダンス学園 シーズン14 #5 9:20	インフォメーション 8:40 【これでも簡単！フィットнес #5 8:45 【これでも簡単！フィットнес #6 8:50
午前 9:00		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #5 9:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 9:20 【これでも簡単！フィットнес #5 9:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 9:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 9:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 9:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 9:45	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6 9:50 【これでも簡単！フィットнес #7 9:55 【これでも簡単！フィットнес #8 9:55
午前 10:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 9:40 【これでも簡単！フィットнес #4 9:45 【これでも簡単！フィットнес #5 9:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 9:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 10:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 10:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 10:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 10:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 10:20 【これでも簡単！フィットнес #6 10:25
午前 11:00		(終)だれでも簡単！フィットнес #9 11:10 美女と一緒に極上ストレッチ #5 11:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 11:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 11:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 11:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 11:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 11:40	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102 11:45 USAオールスターナショナルズ 2023 #2 11:50
午後 0:00		WHITE SCORPION レペチ！ #1 11:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 11:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 11:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 11:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 11:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #10 11:55	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #1 12:00
午後 1:00		(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 12:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 12:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 12:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 12:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 12:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 12:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 12:30
午後 2:00		STU48のSTUでいダンス #1 12:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 12:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 12:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 12:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 12:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #10 12:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #11 13:00
午後 3:00		【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 13:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 13:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 13:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 13:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 13:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 13:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 13:30
午後 4:00		ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 13:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 13:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 13:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 13:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 13:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #10 13:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #11 14:00
午後 5:00		USAオールスターナショナルズ 2023 #2 13:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 13:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 13:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 13:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 14:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 14:05	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 14:10
午後 6:00		USAオールスターナショナルズ 2023 #3 14:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 14:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 14:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 14:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 14:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 14:25	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 14:30
午後 7:00		USAオールスターナショナルズ 2023 #4 14:10	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編 14:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 14:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 14:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 14:30	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77 14:35	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.27 FINAL 前編 14:40
午後 8:00		USAオールスターナショナルズ 2023 #5 14:20	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4 14:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #1 14:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #2 14:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #3 14:40	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6 14:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 14:50
午後 9:00		ENJOY！チア☆エクサ #1 14:30	USAスクールアンドカラッジナショナルズ 2024 #1 14:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 14:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 14:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 14:55	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6 15:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 15:05
午後 10:00		ハロプロダンス学園 シーズン14 #4 14:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 14:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 14:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 14:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 15:10
午後 11:00		ハロプロダンス学園 シーズン14 #5 14:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 14:55	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 15:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 15:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #10 15:20
深夜 0:00		WHITE SCORPION レペチ！ season2 #3 15:00	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #4 15:05	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 15:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 15:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5 15:30
深夜 1:00		美女と一緒に極上ストレッチ #2 15:10	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 15:15	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 15:20	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:30	筋トレフィットガール♡ #2 15:35	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3 15:40
深夜 2:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3 15:20	快汗！セクシーRunトレ4 #5 15:25	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #5 15:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 15:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:45	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 15:50
深夜 3:00		(終)筋トレフィットガール♡ #6 15:30	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #6 15:35	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #7 15:40	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #8 15:45	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #9 15:50	【アソシエーション】 【これでも簡単！フィットнес #10 15:55	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 16:00

【ダンスチャンネル1月第2週】

	月	火 1月5日	水 1月6日	木 1月7日	金 1月9日	土 1月10日	日 1月11日
午前 4:00		美body♡アクアピクス女 子 #2 ちなつ式ピラティス・メンソ ド #5 4:45	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 （終）美body♡アクアピ クス女子 #3	筋トレフィットガール♡ # 4 5:00 5:15 5:30 5:35 6:05 6:20 6:35 7:00 7:10 7:20 7:30 8:05 8:35 9:05 9:30 10:05 10:20 10:40 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45 21:00 21:15 21:30 21:45 22:00 22:15 22:30 22:45 23:00 23:15 23:30 23:45 24:00 24:15 24:30 24:45 25:00 25:15 25:30 25:45 26:00 26:15 26:30 26:45 27:00 27:15 27:30 27:45 28:00 28:15 28:30 28:45 29:00 29:15 29:30 29:45 30:00 30:15 30:30 30:45 31:00 31:15 31:30 31:45 32:00 32:15 32:30 32:45 33:00 33:15 33:30 33:45 34:00 34:15 34:30 34:45 35:00 35:15 35:30 35:45 36:00 36:15 36:30 36:45 37:00 37:15 37:30 37:45 38:00 38:15 38:30 38:45 39:00 39:15 39:30 39:45 40:00 40:15 40:30 40:45 41:00 41:15 41:30 41:45 42:00 42:15 42:30 42:45 43:00 43:15 43:30 43:45 44:00 44:15 44:30 44:45 45:00 45:15 45:30 45:45 46:00 46:15 46:30 46:45 47:00 47:15 47:30 47:45 48:00 48:15 48:30 48:45 49:00 49:15 49:30 49:45 50:00 50:15 50:30 50:45 51:00 51:15 51:30 51:45 52:00 52:15 52:30 52:45 53:00 53:15 53:30 53:45 54:00 54:15 54:30 54:45 55:00 55:15 55:30 55:45 56:00 56:15 56:30 56:45 57:00 57:15 57:30 57:45 58:00 58:15 58:30 58:45 59:00 59:15 59:30 59:45 60:00 60:15 60:30 60:45 61:00 61:15 61:30 61:45 62:00 62:15 62:30 62:45 63:00 63:15 63:30 63:45 64:00 64:15 64:30 64:45 65:00 65:15 65:30 65:45 66:00 66:15 66:30 66:45 67:00 67:15 67:30 67:45 68:00 68:15 68:30 68:45 69:00 69:15 69:30 69:45 70:00 70:15 70:30 70:45 71:00 71:15 71:30 71:45 72:00 72:15 72:30 72:45 73:00 73:15 73:30 73:45 74:00 74:15 74:30 74:45 75:00 75:15 75:30 75:45 76:00 76:15 76:30 76:45 77:00 77:15 77:30 77:45 78:00 78:15 78:30 78:45 79:00 79:15 79:30 79:45 80:00 80:15 80:30 80:45 81:00 81:15 81:30 81:45 82:00 82:15 82:30 82:45 83:00 83:15 83:30 83:45 84:00 84:15 84:30 84:45 85:00 85:15 85:30 85:45 86:00 86:15 86:30 86:45 87:00 87:15 87:30 87:45 88:00 88:15 88:30 88:45 89:00 89:15 89:30 89:45 90:00 90:15 90:30 90:45 91:00 91:15 91:30 91:45 92:00 92:15 92:30 92:45 93:00 93:15 93:30 93:45 94:00 94:15 94:30 94:45 95:00 95:15 95:30 95:45 96:00 96:15 96:30 96:45 97:00 97:15 97:30 97:45 98:00 98:15 98:30 98:45 99:00 99:15 99:30 99:45 100:00 100:15 100:30 100:45 101:00 101:15 101:30 101:45 102:00 102:15 102:30 102:45 103:00 103:15 103:30 103:45 104:00 104:15 104:30 104:45 105:00 105:15 105:30 105:45 106:00 106:15 106:30 106:45 107:00 107:15 107:30 107:45 108:00 108:15 108:30 108:45 109:00 109:15 109:30 109:45 110:00 110:15 110:30 110:45 111:00 111:15 111:30 111:45 112:00 112:15 112:30 112:45 113:00 113:15 113:30 113:45 114:00 114:15 114:30 114:45 115:00 115:15 115:30 115:45 116:00 116:15 116:30 116:45 117:00 117:15 117:30 117:45 118:00 118:15 118:30 118:45 119:00 119:15 119:30 119:45 120:00 120:15 120:30 120:45 121:00 121:15 121:30 121:45 122:00 122:15 122:30 122:45 123:00 123:15 123:30 123:45 124:00 124:15 124:30 124:45 125:00 125:15 125:30 125:45 126:00 126:15 126:30 126:45 127:00 127:15 127:30 127:45 128:00 128:15 128:30 128:45 129:00 129:15 129:30 129:45 130:00 130:15 130:30 130:45 131:00 131:15 131:30 131:45 132:00 132:15 132:30 132:45 133:00 133:15 133:30 133:45 134:00 134:15 134:30 134:45 135:00 135:15 135:30 135:45 136:00 136:15 136:30 136:45 137:00 137:15 137:30 137:45 138:00 138:15 138:30 138:45 139:00 139:15 139:30 139:45 140:00 140:15 140:30 140:45 141:00 141:15 141:30 141:45 142:00 142:15 142:30 142:45 143:00 143:15 143:30 143:45 144:00 144:15 144:30 144:45 145:00 145:15 145:30 145:45 146:00 146:15 146:30 146:45 147:00 147:15 147:30 147:45 148:00 148:15 148:30 148:45 149:00 149:15 149:30 149:45 150:00 150:15 150:30 150:45 151:00 151:15 151:30 151:45 152:00 152:15 152:30 152:45 153:00 153:15 153:30 153:45 154:00 154:15 154:30 154:45 155:00 155:15 155:30 155:45 156:00 156:15 156:30 156:45 157:00 157:15 157:30 157:45 158:00 158:15 158:30 158:45 159:00 159:15 159:30 159:45 160:00 160:15 160:30 160:45 161:00 161:15 161:30 161:45 162:00 162:15 162:30 162:45 163:00 163:15 163:30 163:45 164:00 164:15 164:30 164:45 165:00 165:15 165:30 165:45 166:00 166:15 166:30 166:45 167:00 167:15 167:30 167:45 168:00 168:15 168:30 168:45 169:00 169:15 169:30 169:45 170:00 170:15 170:30 170:45 171:00 171:15 171:30 171:45 172:00 172:15 172:30 172:45 173:00 173:15 173:30 173:45 174:00 174:15 174:30 174:45 175:00 175:15 175:30 175:45 176:00 176:15 176:30 176:45 177:00 177:15 177:30 177:45 178:00 178:15 178:30 178:45 179:00 179:15 179:30 179:45 180:00 180:15 180:30 180:45 181:00 181:15 181:30 181:45 182:00 182:15 182:30 182:45 183:00 183:15 183:30 183:45 184:00 184:15 184:30 184:45 185:00 185:15 185:30 185:45 186:00 186:15 186:30 186:45 187:00 187:15 187:30 187:45 188:00 188:15 188:30 188:45 189:00 189:15 189:30 189:45 190:00 190:15 190:30 190:45 191:00 191:15 191:30 191:45 192:00 192:15 192:30 192:45 193:00 193:15 193:30 193:45 194:00 194:15 194:30 194:45 195:00 195:15 195:30 195:45 196:00 196:15 196:30 196:45 197:00 197:15 197:30 197:45 198:00 198:15 198:30 198:45 199:00 199:15 199:30 199:45 200:00 200:15 200:30 200:45 201:00 201:15 201:30 201:45 202:00 202:15 202:30 202:45 203:00 203:15 203:30 203:45 204:00 204:15 204:30 204:45 205:00 205:15 205:30 205:45 206:00 206:15 206:30 206:45 207:00 207:15 207:30 207:45 208:00 208:15 208:30 208:45 209:00 209:15 209:30 209:45 210:00 210:15 210:30 210:45 211:00 211:15 211:30 211:45 212:00 212:15 212:30 212:45 213:00 213:15 213:30 213:45 214:00 214:15 214:30 214:45 215:00 215:15 215:30 215:45 216:00 216:15 216:30 216:45 217:00 217:15 217:30 217:45 218:00 218:15 218:30 218:45 219:00 219:15 219:30 219:45 220:00 220:15 220:30 220:45 221:00 221:15 221:30 221:45 222:00 222:15 222:30 222:45 223:00 223:15 223:30 223:45 224:00 224:15 224:30 224:45 225:00 225:15 225:30 225:45 226:00 226:15 226:30 226:45 227:00 227:15 227:30 227:45 228:00 228:15 228:30 228:45 229:00 229:15 229:30 229:45 230:00 230:15 230:30 230:45 231:00 231:15 231:30 231:45 232:00 232:15 232:30 232:45 233:00 233:15 233:30 233:45 234:00 234:15 234:30 234:45 235:00 235:15 235:30 235:45 236:00 236:15 236:30 236:45 237:00 237:15 237:30 237:45 238:00 238:15 238:30 238:45 239:00 239:15 239:30 239:45 240:00 240:15 240:30 240:45 241:00 241:15 241:30 241:45 242:00 242:15 242:30 242:45 243:00 243:15 243:30 243:45 244:00 244:15 244:30 244:45<br			

【ダンスチャンネル1月第3週】

	月	火 1月12日	水 1月13日	木 1月14日	金 1月15日	土 1月16日	日 1月17日	月 1月18日
午前 4:00		快汗！セクシーRunトレ3 #4 美女と一緒に極上ストレッチ #2	4:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	(終)疲れたままのLOVEヨガメソッド 後編 #6	(終)快汗！セクシーRunトレ3 #6 【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8 ヨガから始まる美女の休息 #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1 ヨガから始まる美女の休息 #1
午前 5:00		サーフフィットで爽快エクサ！ #5	5:20 だれでも簡単！フィットнес #4 だれでも簡単！フィットнес #5	5:30 だれでも簡単！フィットнес #6	5:30 快汗！セクシーRunトレ3 #1 【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	5:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:35 ヨガから始まる美女の休息 #4	5:35 ヨガから始まる美女の休息 #4
午前 6:00		(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	6:25 ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 だれでも簡単！フィットнес #7 だれでも簡単！フィットнес #8	6:25 だれでも簡単！フィットнес #9	6:30 ENJOY！チア☆エクサ2 #1 ヨガから始まる美女の休息 #2	6:35 ENJOY！チア☆エクサ2 #2 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:40 ENJOY！チア☆エクサ2 #3 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	6:40 ダンスピュウTV #190
午前 7:00		WHITE SCORPION レペチ！ #4	7:30 ちなつ式ピラティス・メンソッド #5	7:30 だれでも簡単！フィットнес #6 だれでも簡単！フィットнес #7 だれでも簡単！フィットнес #8	7:30 ENJOY！チア☆エクサ2 #4 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～	7:40 USAスクールアンドカラッジナショナルズ2023 #6 だれでも簡単！フィットнес #9	7:45 USAスクールアンドカラッジナショナルズ2023 #7 だれでも簡単！フィットнес #2 だれでも簡単！フィットнес #4 だれでも簡単！フィットнес #5	7:45 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103 ハロプロダンス学園シーズン14 #6
午前 8:00		PIXMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	8:35 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8 (終)ちなつ式ピラティス・メンソッド #6	8:35 だれでも簡単！フィットнес #10 だれでも簡単！フィットнес #12 だれでも簡単！フィットнес #13 だれでも簡単！フィットнес #14	8:35 8:45 9:10 9:40 9:55	8:45 9:10 9:40 9:55	8:50 9:40 10:25 10:40 10:55	8:20 インフォメーション 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 ENJOY！チア☆エクサ2 #2 ENJOY！チア☆エクサ2 #3 インフォメーション
午前 9:00		PIXMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4	9:05 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9 美女と一緒に極上ストレッチ #3	9:05 だれでも簡単！フィットнес #10 だれでも簡単！フィットнес #12 だれでも簡単！フィットнес #13 だれでも簡単！フィットнес #14	9:05 【アンコール放送】スーパークリスマス2024 FINAL #2 だれでも簡単！フィットнес #6 だれでも簡単！フィットнес #7 だれでも簡単！フィットнес #8	9:10 だれでも簡単！フィットнес #9 だれでも簡単！フィットнес #10 だれでも簡単！フィットнес #11 だれでも簡単！フィットнес #12	9:55 10:25 10:40 10:55	10:25 10:40 11:00 11:00
午前 10:00		サーフフィットで爽快エクサ！ #5	10:45 美女と一緒に極上ストレッチ #4	11:15 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	11:15 インフォメーション ヨガから始まる美女の休息 #2	11:30 (終)PIXMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6	11:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2	11:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2
午前 11:00		ヨガから始まる美女の休息シーズン5 #3	11:45 WHITE SCORPION レペチ！ #2	11:50 ダンスピュウTV #152	11:50 STU48のSTUでいダンス #1 だれでも簡単！フィットнес #1	12:00 0:00 0:35 0:50	0:00 0:35 0:50 1:00 1:15 1:40 1:55	0:00 0:35 0:50 1:00 1:15 1:40 1:55
午後 0:00		ヨガから始まる美女の休息シーズン5 #4	0:20 WHITE SCORPION レペチ！ #3	0:20 だれでも簡単！フィットнес #1 だれでも簡単！フィットнес #2 だれでも簡単！フィットнес #3	0:20 だれでも簡単！フィットнес #4 だれでも簡単！フィットнес #5 だれでも簡単！フィットнес #6	0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55	0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55	0:30 0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55
午後 1:00		(終)ヨガから始まる美女の休息シーズン5 #10	0:35 STU48のSTUでいダンス #1 だれでも簡単！フィットнес #1	0:35 だれでも簡単！フィットнес #2 だれでも簡単！フィットнес #3 だれでも簡単！フィットнес #4 だれでも簡単！フィットнес #5 だれでも簡単！フィットнес #6	0:35 だれでも簡単！フィットнес #7 だれでも簡単！フィットнес #8 だれでも簡単！フィットнес #9 だれでも簡単！フィットнес #10 だれでも簡単！フィットнес #11 だれでも簡単！フィットнес #12	0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55	0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55	0:45 1:00 1:15 1:30 1:45 1:55
午後 2:00		【アンコール放送】スーパークリスマス2024 FINAL #2	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3	2:00 (終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	2:00 2:30 2:45 2:55 3:00 3:15 3:30 3:45 3:55 4:00 4:15 4:30 4:45 4:55 5:00 5:15 5:30 5:45 5:55 6:00 6:15 6:30 6:45 6:55 7:00 7:15 7:30 7:45 7:55 8:00 8:15 8:30 8:45 8:55 9:00 9:15 9:30 9:45 9:55 10:00 10:15 10:30 10:45 10:55 11:00 11:15 11:30 11:45 11:55 12:00 12:15 12:30 12:45 12:55 13:00 13:15 13:30 13:45 13:55 14:00 14:15 14:30 14:45 14:55 15:00 15:15 15:30 15:45 15:55 16:00 16:15 16:30 16:45 16:55 17:00 17:15 17:30 17:45 17:55 18:00 18:15 18:30 18:45 18:55 19:00 19:15 19:30 19:45 19:55 20:00 20:15 20:30 20:45 20:55 21:00 21:15 21:30 21:45 21:55 22:00 22:15 22:30 22:45 22:55 23:00 23:15 23:30 23:45 23:55 24:00 24:15 24:30 24:45 24:55 25:00 25:15 25:30 25:45 25:55 26:00 26:15 26:30 26:45 26:55 27:00 27:15 27:30 27:45 27:55 28:00 28:15 28:30 28:45 28:55 29:00 29:15 29:30 29:45 29:55 30:00 30:15 30:30 30:45 30:55 31:00 31:15 31:30 31:45 31:55 32:00 32:15 32:30 32:45 32:55 33:00 33:15 33:30 33:45 33:55 34:00 34:15 34:30 34:45 34:55 35:00 35:15 35:30 35:45 35:55 36:00 36:15 36:30 36:45 36:55 37:00 37:15 37:30 37:45 37:55 38:00 38:15 38:30 38:45 38:55 39:00 39:15 39:30 39:45 39:55 40:00 40:15 40:30 40:45 40:55 41:00 41:15 41:30 41:45 41:55 42:00 42:15 42:30 42:45 42:55 43:00 43:15 43:30 43:45 43:55 44:00 44:15 44:30 44:45 44:55 45:00 45:15 45:30 45:45 45:55 46:00 46:15 46:30 46:45 46:55 47:00 47:15 47:30 47:45 47:55 48:00 48:15 48:30 48:45 48:55 49:00 49:15 49:30 49:45 49:55 50:00 50:15 50:30 50:45 50:55 51:00 51:15 51:30 51:45 51:55 52:00 52:15 52:30 52:45 52:55 53:00 53:15 53:30 53:45 53:55 54:00 54:15 54:30 54:45 54:55 55:00 55:15 55:30 55:45 55:55 56:00 56:15 56:30 56:45 56:55 57:00 57:15 57:30 57:45 57:55 58:00 58:15 58:30 58:45 58:55 59:00 59:15 59:30 59:45 59:55 60:00 60:15 60:30 60:45 60:55 61:00 61:15 61:30 61:45 61:55 62:00 62:15 62:30 62:45 62:55 63:00 63:15 63:30 63:45 63:55 64:00 64:15 64:30 64:45 64:55 65:00 65:15 65:30 65:45 65:55 66:00 66:15 66:30 66:45 66:55 67:00 67:15 67:30 67:45 67:55 68:00 68:15 68:30 68:45 68:55 69:00 69:15 69:30 69:45 69:55 70:00 70:15 70:30 70:45 70:55 71:00 71:15 71:30 71:45 71:55 72:00 72:15 72:30 72:45 72:55 73:00 73:15 73:30 73:45 73:55 74:00 74:15 74:30 74:45 74:55 75:00 75:15 75:30 75:45 75:55 76:00 76:15 76:30 76:45 76:55 77:00 77:15 77:30 77:45 77:55 78:00 78:15 78:30 78:45 78:55 79:00 79:15 79:30 79:45 79:55 80:00 80:15 80:30 80:45 80:55 81:00 81:15 81:30 81:45 81:55 82:00 82:15 82:30 82:45 82:55 83:00 83:15 83:30 83:45 83:55 84:00 84:15 84:30 84:45 84:55 85:00 85:15 85:30 85:45 85:55 86:00 86:15 86:30 86:45 86:55 87:00 87:15 87:30 87:45 87:55 88:00 88:15 88:30 88:45 88:55 89:00 89:15 89:30 89:45 89:55 90:00 90:15 90:30 90:45 90:55 91:00 91:15 91:30 91:45 91:55 92:00 92:15 92:30 92:45 92:55 93:00 93:15 93:30 93:45 93:55 94:00 94:15 94:30 94:45 94:55 95:00 95:15 95:30 95:45 95:55 96:00 96:15 96:30 96:45 96:55 97:00 97:15 97:30 97:45 97:55 98:00 98:15 98:30 98:45 98:55 99:00 99:15 99:30 99:45 99:55 100:00 100:15 100:30 100:45 100:55 101:00 101:15 101:30 101:45 101:55 102:00 102:15 102:30 102:45 102:55 103:00 103:15 103:30 103:45 103:55 104:00 104:15 104:30 104:45 104:55 105:00 105:15 105:30 105:45 105:55 106:00 106:15 106:30 106:45 106:55 107:00 107:15 107:30 107:45 107:55 108:00 108:15 108:30 108:45 108:55 109:00 109:15 109:30 109:45 109:55 110:00 110:15 110:30 110:45 110:55 111:00 111:15 111:30 111:45 111:55 112:00 112:15 112:30 112:45 112:55 113:00 113:15 113:30 113:45 113:55 114:00 114:15 114:30 114:45 114:55 115:00 115:15 115:30 115:45 115:55 116:00 116:15 116:30 116:45 116:55 117:00 117:15 117:30 117:45 117:55 118:00 118:15 118:30 118:45 118:55 119:00 119:15 119:30 119:45 119:55 120:00 120:15 120:30 120:45 120:55 121:00 121:15 121:30 121:45 121:55 122:00 122:15 122:30 122:45 122:55 123:00 123:15 123:30 123:45 123:55 124:00 124:15 124:30 124:45 124:55 125:00 125:15 125:30 125:45 125:55 126:00 126:15 126:30 126:45 126:55 127:00 127:15 127:30 1			

# 【ダンスチャンネル1月第4週】

	月	火 1月19日	水 1月20日	木 1月21日	金 1月22日	土 1月23日	日 1月24日	
午前 4:00	たれでも簡単！フィットネス #8	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #3	筋トレフィットガール#3	美body♡アクアピクス女子 #2	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	筋トレフィットガール#4	
	(終)だれでも簡単！フィットネス #9	4:15 美body♡アクアピクス女子 #1	4:50 ヨガから始まる美女の休日 #5	4:25 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	4:25 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5	4:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #5		
午前 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	5:20 たれでも簡単！フィットネス #1	5:35 たれでも簡単！フィットネス #2	5:50 たれでも簡単！フィットネス #3	5:55 9:55 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	6:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	6:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	
	6:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	6:25 たれでも簡単！フィットネス #3	6:40 たれでも簡単！フィットネス #4	6:55 7:00 だれでも簡単！フィットネス #5	7:05 (終)ヨガから始まる美女の休日 #7	7:10 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	7:20 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	7:35 ヨガから始まる美女の休日シーケン2 #1
午前 6:00	WHITE SCORPION レベッチャ! #6	7:25 だれでも簡単！フィットネス #1	7:30 だれでも簡単！フィットネス #2	7:35 8:35 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10	8:35 8:50 ダンスピュウTV #190	8:45 USA スクールアンドカラッジナショナルズ 2023 #8	8:50 7ORDER バトルの時間です!! #3	(終)第12回全日本高等学校チームダンス選手権大会 決勝大会～大編成部門～
	8:00 ハロプロダンス学園シーズン14 #6	8:30 8:35 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103	8:40 インフォメーション	8:45 9:10 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11	9:10 9:20 インフォメーション	9:35 USA スクールアンドカラッジナショナルズ 2023 #9	9:40 7ORDER バトルの時間です!! #4	9:45 インフォメーション
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ! #1	9:05 9:40 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	10:00 10:25 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #3	10:25 10:45 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	10:45 11:15 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	11:00 11:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104	11:30 11:45 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP #3	11:45 インフォメーション
	11:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5	11:15 11:50 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	11:30 OLD SCHOOL NIGHT VOL_26	11:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	11:30 11:45 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	11:45 11:55 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	11:55 12:00 ヨガから始まる美女の休日シーケン2 #1	
午後 0:00	0:20 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	0:20 0:35 ハロプロダンス学園シーズン13 #4	0:35 0:50 OLD SCHOOL NIGHT VOL_26	0:35 0:50 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	0:50 0:55 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	0:55 1:00 Hawaii フラ紀行シーズン4 #11	1:00 1:15 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4	1:15 1:30 インフォメーション
	1:00 THE RAMPinGOOD SEASON2 #10	1:25 1:40 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	1:40 1:55 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	1:55 2:10 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2	2:10 2:25 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	2:25 2:40 ENJOY! チア☆エクサ2 #3	2:40 2:55 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	2:55 3:00 インフォメーション
午後 1:00	3:00 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #3	3:05 3:20 サーフフィットで爽快エクサ! #1	3:20 3:35 (終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8	3:35 3:50 THE RAMPinGOOD SEASON2 #11	3:50 3:55 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	3:55 4:05 WHITE SCORPION レベッチャ! #2	4:05 4:15 ENJOY! チア☆エクサ2 #4	4:15 4:30 インフォメーション
	4:00 FIDA GOLD CUP 2025	4:10 4:35 USA オールスター・ショナールズ 2023 #14	4:35 4:50 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	4:50 5:05 USA ジャパン チアリーディング＆ダンス学園選手権大会／USA ジャパン オールスター・チアレンジコンペティション 2023 セントラル #1	5:05 5:20 だれでも簡単！フィットネス #5	5:20 5:35 ヨガから始まる美女の休日 #5	5:35 5:50 STU48のSTUでいダンス #3	5:50 6:05 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #3
午後 5:00	5:40 (終)USA オールスター・ショナールズ 2023 #15	5:40 6:10 (終)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～大編成部門～	6:10 6:25 ダンスピュウTV #152	6:25 6:40 スーパークリックス2025 北海道予選	6:40 6:55 だれでも簡単！フィットネス #6	6:55 7:10 ヨガから始まる美女の休日シーケン2 #1	7:10 7:25 OLD SCHOOL NIGHT VOL_22	7:25 7:40 JAPAN DANCE DELIGHT VOL_28 FINAL 後編
	6:00 USA オールスター・ショナールズ 2023 #16	6:45 7:40 B-boy列伝 ～KAZUHIRO～	7:40 7:55 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102	7:55 8:10 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2	8:10 8:25 だれでも簡単！フィットネス #7	8:25 8:40 ヨガから始まる美女の休日 #6	8:40 8:55 STU48のSTUでいダンス #2	8:55 9:10 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
午後 6:00	7:00 USA オールスター・ショナールズ 2023 #17	7:50 8:10 USA オールスター・ショナールズ 2024 #6	8:10 8:25 THE RAMPinGOOD SEASON2 #2	8:25 8:40 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	8:40 8:55 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	8:55 9:10 2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3	9:10 9:25 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	9:25 9:40 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
	7:00 9:00 ヨガから始まる美女の休日シーケン5 #1	9:15 9:30 USA スクールアンドカラッジナショナルズ 2024 #7	9:30 9:45 THE RAMPinGOOD SEASON2 #3	9:45 10:00 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	10:00 10:15 だれでも簡単！フィットネス #8	10:15 10:30 美女と一緒に極上ストレッチ #1	10:30 10:45 ヨガから始まる美女の休日 #1	10:45 11:00 ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
午後 10:00	10:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	10:20 10:30 (終)ヨガから始まる美女の休日シーケン2 #6	10:30 10:45 THE RAMPinGOOD SEASON2 #11	10:45 11:00 【アンコール放送】スーパークリックス2024 FINAL #2	11:00 11:15 だれでも簡単！フィットネス #9	11:15 11:30 ヨガから始まる美女の休日 #1	11:30 11:45 快汗！セクシーRunトレーニング #2	11:45 12:00 痘されたい美女たち #2
	11:00 11:40 (終)WHITE SCORPION レベッチャ! season2 #6	11:40 11:55 しあわせハレエ・ダイエット 第2章	11:55 12:00 ENJOY! チア☆エクサ2 #1	12:00 12:15 ヨガから始まる美女の休日シーケン5 #5	12:15 12:30 STU48のSTUでいダンス #3	12:30 12:45 (終)だれでも簡単！フィットネス #8	12:45 12:55 快汗！セクシーRunトレーニング #2	12:55 13:10 美女と一緒に極上ストレッチ #2
深夜 0:00	13:00 (終)快汗！セクシーRunトレーニング #12	13:35 14:00 【自撮り美女】家トレははじめました！ #9	14:00 14:45 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	14:45 15:00 快汗！セクシーRunトレーニング #2	15:00 15:15 (終)ヨガから始まる美女の休日 #6	15:15 15:30 ENJOY! チア☆エクサ2 #2	15:30 15:45 ヨガから始まる美女の休日シーケン5 #7	15:45 16:00 痘されたい美女たち #2
	2:00 (終)癒されたい美女たち #6	2:30 2:40 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2	2:40 2:50 肌トレフィットガール#2	2:50 3:00 美body♡アクアピクス女子 #2	3:00 3:15 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	3:15 3:30 肌トレフィットガール#4	3:30 3:45 美女と一緒に極上ストレッチ #3	3:45 3:55 美body♡アクアピクス女子 #3
深夜 3:00	3:10 (終)美body♡アクアピクス女子 #3	3:45 3:55 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2	3:55 4:00 美body♡アクアピクス女子 #2	4:00 4:15 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	4:15 4:30 肌トレフィットガール#4	4:30 4:45 美女と一緒に極上ストレッチ #3		

# 【ダンスチャンネル1月第5週】