

	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	
午前 4:00	美body♡アクアピクス女 子 #2 4:45 たれでも簡単！フイットネ ス #4 5:00 たれでも簡単！フイットネ ス #4 5:15 たれでも簡単！フイットネ ス #6 5:30 たれでも簡単！フイットネ ス #7 5:45 たれでも簡単！フイットネ ス #8	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #5 5:15	(終)癒されたい美女たち #6 4:30	快汗！セクシーRunトレ #7 5:00	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #1 4:25	癒されたい美女たち #1 4:25	快汗！セクシーRunトレ #8 4:30	
		【自撮り美女】家トレはじ めました！ #6 4:30			【自撮り美女】家トレはじ めました！ #2 5:00	癒されたい美女たち #2 5:30	ENJOY！チャ☆エクサ #1 5:00	
午前 5:00	だれでも簡単！フイットネス #6 5:30 たれでも簡単！フイットネ ス #7 5:45 たれでも簡単！フイットネ ス #8 5:00 たれでも簡単！フイットネ ス #7 5:15 たれでも簡単！フイットネ ス #8		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 トネス #9 6:35	ENJOY！チャ☆エクサ #2 6:40	
		ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1 6:25			中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編 6:35	だれでも簡単！フイットネ ス #1 6:50	だれでも簡単！フイットネ ス #2 7:05	
午前 6:00	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9 6:55		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	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 7:30	だれでも簡単！フイットネ ス #3 7:40	ダンスビューTV #152 8:10	
		ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2 7:25			中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編 7:45	だれでも簡単！フイットネ ス #4 8:00	インフォメーション 8:20	
午前 7:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ #2 7:25		ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1 7:30	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～ 8:05	Hawaiiフラ紀行シーズン 3 #1 7:40	だれでも簡単！フイットネ ス #3 7:40	ダンスビューTV #152 8:10	
		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #4 8:00			USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #2 8:15	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #5 8:15		
午前 8:00	PiMiXiのピクチャレ～To The Hot Idol～ #1 8:30		ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2 8:35			(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6 8:45	インフォメーション 8:50	
		PiMiXiのピクチャレ～To The Hot Idol～ #2 8:45						
		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #5 9:05						
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #3 9:40 たれでも簡単！フイットネ ス #4 9:55 たれでも簡単！フイットネ ス #5 10:10 たれでも簡単！フイットネ ス #6 10:25 たれでも簡単！フイットネ ス #7 10:40 たれでも簡単！フイットネ ス #8 11:00 たれでも簡単！フイットネ ス #9			神戸蘭子バレエ 第1章 9:25	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #3 9:50	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 9:40	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9 9:55	
				サーフフィットで爽快エク サ！ #1 9:50		中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編 9:55	だれでも簡単！フイットネ ス #1 10:10	だれでも簡単！フイットネ ス #2 10:25
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #4 10:45 たれでも簡単！フイットネ ス #7 11:00 たれでも簡単！フイットネ ス #8 11:15 たれでも簡単！フイットネ ス #9		【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 10:25		ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #5 10:55	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #2 11:00	だれでも簡単！フイットネ ス #3 11:30	
午前 11:00	美女と一緒に極上スト レッチ #5 11:15	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9 11:30	マイナピDANCEALIVE 2024 FINAL #2 11:45	PiMiXiのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5 11:30	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン4 #6 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102 11:30	USA オールスターナシ ョナルズ 2023 #2 11:30	
		WHITE SCORPION レベ テっ！ #1 11:50				(終)第40回三笠宮杯 全 日本ダンススポーツ選手 権 #3 11:30		
午後 0:00	(終)美女と一緒に極上ス トレッチ #6 12:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ #2 12:05		(終)PiMiXiのピクチャレ～ To The Hot Idol～ #6 12:05	スーパークッズ2025 中 部予選 12:30	ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #5 12:30	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 12:30	
午後 1:00	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 12:45	(終)THE RAMPAGE+ THE RAMPAGE SEASON2 #6 12:55	だれでも簡単！フイットネ ス #6 13:00	2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3 13:00	スーパークッズ2025 中 部予選 13:30	ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #5 13:30	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編 13:30	
		STU48のSTUでいダンス #1 13:10						
午後 2:00	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 13:45		ヨガから始まる美女の休 日シーズン4 #3 13:55	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4 14:00	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #5 14:05	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン4 #6 14:10	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編 14:10	
午後 3:00	ストリートダンス ベーシ ック B-GIRLING編 14:30		2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2 14:40	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1 14:55	7ORDER バトルの時間で す!! #2 15:00	スーパークッズ2025 北 海道予選 15:05	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1 15:10	
午後 4:00	USA オールスターナシ ョナルズ 2023 #2 15:30	スーパークッズ2025 中 部予選 15:40	WHITE SCORPION レベ テっ！ season2 #5 15:45	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2 15:50	サーフフィットで爽快エク サ！ #1 16:00	FIDA GOLD CUP 2025 16:05	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 4 16:10	
						</		

【ダンスチャンネル1月第2週】

	月 1月5日	火 1月6日	水 1月7日	木 1月8日	金 1月9日	土 1月10日	日 1月11日
午前 4:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #5	美body♡アクアビクス女子 #2 4:15	4:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	筋トレフィットガール♡ #4	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〜 #2	筋トレフィットガール♡ #5
	4:45	(終)美body♡アクアビクス女子 #3	4:50		美body♡アクアビクス女子 #2	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:20	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	5:00 だれでも簡単！フィットネス #1 5:15 だれでも簡単！フィットネス #2 5:30	5:30	5:30	5:20
	5:50	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	5:35	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5 #5	ENJOY！チア☆エクサ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
午前 6:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	6:25	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	6:05 だれでも簡単！フィットネス #4 6:20 だれでも簡単！フィットネス #5 6:35	6:35	6:35	6:05 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4
	6:55	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	7:00	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 #6	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6	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〜小編成部門〜
午前 7:00	WHITE SCORPION レベテっ！ #3	7:25	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	7:10	7:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 7:40	7:40	
	8:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #6	8:05	ダンスビューTV #152	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #4	7ORDER バトルの時間でず!! #2 8:15	
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #5	8:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #4		8:45	7ORDER バトルの時間でず!! #3	
	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6	8:35		8:40	インフォメーション	8:50	インフォメーション
午前 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	9:05	9:10	9:10 部分痩せバレエ 第2章 9:25	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	ENJOY！チア☆エクサ #5
	9:50	9:40		ちなつ式ビラティス・メソッド #3	9:30 だれでも簡単！フィットネス #1 10:05 だれでも簡単！フィットネス #2 10:20	9:35	9:35
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	10:10	スーパークイズ2025 北海道予選	10:25	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5 #6	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6
	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	10:40		ちなつ式ビラティス・メソッド #4	10:55 だれでも簡単！フィットネス #4 11:10 だれでも簡単！フィットネス #5 11:25	10:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 11:00	11:00
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	11:15	美女と一緒に極上ストレッチ #2	11:30	11:10 だれでも簡単！フィットネス #5 11:25	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #1
	ENJOY！チア☆エクサ #3	11:50		(終)WHITE SCORPION レベテっ！ season3 #6	インフォメーション	インフォメーション	
午後 0:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #5	0:20	(終)マイナビ DANCEALIVE 2024 FINAL #3	0:00	0:00	0:00	0:00
	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6	0:35	0:50	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	【アンコール放送】 スーパークイズ2024 FINAL #1	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #10	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2
午後 1:00	ENJOY！チア☆エクサ #4	0:55	美女と一緒に極上ストレッチ #1	(終)2025 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #4		0:35 だれでも簡単！フィットネス #8 0:50 だれでも簡単！フィットネス #1 1:05 だれでも簡単！フィットネス #2 1:20	1:00
	1:25	1:25		1:40		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5 #5
午後 2:00	スーパークイズ2025 北海道予選	2:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #1	2:05	1:55 だれでも簡単！フィットネス #4 2:10 だれでも簡単！フィットネス #5 2:25	2:00
	2:45	2:45		2:45	WHITE SCORPION レベテっ！ #1	インフォメーション	2:45
午後 3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	3:00		サーフフィットで爽快エクサ！ #3	3:10	3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7
	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	3:05	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4	3:30	STU48のSTUでいダンス #1	【アンコール放送】 スーパークイズ2024 FINAL #2	3:00
午後 4:00	UDOストリートダンス世界大会 2024	4:10	インフォメーション	4:00	STU48のSTUでいダンス #2		スーパークイズ2025 北海道予選
	4:35		2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5	4:15	ちなつ式ビラティス・メソッド #3		
午後 5:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #6	5:05	インフォメーション	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	5:20	5:00	5:05
	5:40	5:35	THE RAMPinGOOD SEASON2 #1	6:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	第9回高校生ダンスバトル選手権 #1	5:35
午後 6:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #7	6:10	6:10	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	6:25	6:05	6:10
	6:45	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	ダンスビューTV #190	7:05	ちなつ式ビラティス・メソッド #5	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #2
午後 7:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #8	7:05	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	7:15	7:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #3
午後 8:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #9	8:10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102	8:20	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 #13	8:10	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.27 FINAL 後編
	8:55	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #2	8:50	8:30	8:35	8:35	8:15
午後 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4	9:15	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	9:10 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 9:25	9:10 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 9:25	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	B-boy列伝 〜Kaku〜
	10:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #5	9:40 だれでも簡単！フィットネス #7 9:55	9:40 だれでも簡単！フィットネス #7 9:55	10:00	9:45
午後 10:00	(終)PiXMiXのピクチャレ 〜To The Hot Idol〜 #6	10:20	10:30 だれでも簡単！フィットネス #1 10:45 だれでも簡単！フィットネス #2 11:00	10:30 THE RAMPinGOOD SEASON2 #9 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	10:15
	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	だれでも簡単！フィットネス #3	11:30	STU48のSTUでいダンス #1	11:35	11:20
午後 11:00	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #4	11:25	11:35	STU48のSTUでいダンス #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	だれでも簡単！フィットネス #6	快汗！セクシーRuntレ #11
	11:40 部分痩せバレエ 第2章 11:55	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	0:05	0:05	0:10	0:25
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	0:30	0:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 0:40	ヨガから始まる美女の休日 #3	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 #8	0:25
	1:00	(終)ちなつ式ビラティス・メソッド #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	1:10	1:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	癒されたい美女たち #5
深夜 1:00	快汗！セクシーRuntレ #9	1:35	1:45	快汗！セクシーRuntレ #10	ちなつ式ビラティス・メソッド #1	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	1:30
深夜 2:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #4	2:40	(終)快汗！セクシーRuntレ2 #6	2:15	2:15	2:20	(終)美body♡アクアビクス女子 #3
	癒されたい美女たち #3	2:50	癒されたい美女たち #4		【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	快汗！セクシーRuntレ2 #1	2:35
深夜 3:00	3:10	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	筋トレフィットガール♡ #3	3:20	3:20	3:25	美女と一緒に極上ストレッチ #1
	美body♡アクアビクス女子 #2	3:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 3:55 放送休止	3:55	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〜 #2	筋トレフィットガール♡ #5	3:40 美女と一緒に極上ストレッチ #2

【ダンスチャンネル1月第3週】

	月 1月12日	火 1月13日	水 1月14日	木 1月15日	金 1月16日	土 1月17日	日 1月18日
午前 4:00	美女と一緒に極上スト レッチ #2	快汗！セクシーRunトレ3 #4	4:00	(終)癒されたい美女たち 2 #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	癒されたい美女たち2 # 1
		4:15	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編		4:25	4:25	4:30
午前 5:00	サーフフィットで爽快エク サ！ #5	快汗！セクシーRunトレ3 #5	4:30 だれでも簡単！フィットネ ス #4 5:05 だれでも簡単！フィットネ ス #5 5:20	ヨガから始まる美女の休 日 #1	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	ヨガから始まる美女の休 日 #3
		5:50	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #5		5:30	5:30	5:35
午前 6:00	(終)サーフフィットで爽快 エクサ！ #6	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 #6 5:55 だれでも簡単！フィットネ ス #7 6:10 だれでも簡単！フィットネ ス #8 6:25	ヨガから始まる美女の休 日 #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	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 #4
			(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9		6:35	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編	6:40
午前 7:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ #4	(終)ちなつ式ピラティス・ メソッド #6	7:00	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～	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	7:05	ダンスビューTV #190
		7:25	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #5		7:40	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5	
午前 8:00	PIXIMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #8	8:05	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #6	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #6	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103
		8:30	(終)ちなつ式ピラティス・ メソッド #6			8:15	8:20
午前 9:00	美女と一緒に極上スト レッチ #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #9	9:10	だれでも簡単！フィットネ ス #2 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	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #7	ハロプロダンス学園 シー ズン13 #1	インフォメーション
		9:40	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2			ENJOY！チア☆エクサ2 #1	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編
午前 10:00	美女と一緒に極上スト レッチ #4	サーフフィットで爽快エク サ！ #5	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2	だれでも簡単！フィットネ ス #6 10:25 だれでも簡単！フィットネ ス #7 10:40 だれでも簡単！フィットネ ス #8 10:55	ヨガから始まる美女の休 日 #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編
		10:45	インフォメーション			10:55	インフォメーション
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #3	(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 日 #2	11:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2
		11:45	ダンスビューTV #152			(終)PIXIMIXのピクチャレ ～To The Hot Idol～ #6	第41回三笠宮杯 全日本 ダンススポーツ選手権 #1
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #4	WHITE SCORPION レベ テっ！ #2	STU48のSTUでいダンス #1	STU48のSTUでいダンス #1	0:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #3	
		0:20			WHITE SCORPION レベ テっ！ #3		
午後 1:00	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン5 #10	STU48のSTUでいダンス #1	0:50	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #1	スーパーキッズ2025 北 海道予選	ヨガから始まる美女の休 日 #1	ENJOY！チア☆エクサ2 #1
		1:25	STU48のSTUでいダンス #2			1:30	2:00
午後 2:00	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2	美女と一緒に極上スト レッチ #3	(終)サーフフィットで爽快 エクサ！ #6	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #2	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6	ヨガから始まる美女の休 日 #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #2
		3:05	3:00	2:45	ハロプロダンス学園 課外 活動Vol.15 後編	3:00	3:00
午後 3:00	UDOアジアパシフィック 大会2025	美女と一緒に極上スト レッチ #4	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #5	7ORDER バトルの時間で す!! #3	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #3	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2
		4:10	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7	(終)ちなつ式ピラティス・ メソッド #6	7ORDER バトルの時間で す!! #4		
午後 4:00	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #10	スーパースポーツ2025 北 海道予選	THE RAMPinGOOD SEASON2 #1	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 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	5:00	5:05
		5:40	THE RAMPinGOOD SEASON2 #2	第9回高校生ダンスバト ル選手権 #2	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9	第9回高校生ダンスバト ル選手権 #2	STU48のSTUでいダンス #1
午後 6:00	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #11	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 ～	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～	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6
		7:40	8:10	7:05	だれでも簡単！フィットネ ス #3	8:10	ハロプロダンス学園 シー ズン13 #2
午後 7:00	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #12	B-boy列伝 ～マシーン原 田～	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #1	(終)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 #15	8:35	8:10 だれでも簡単！フィットネ ス #5 8:25	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 前編
		8:10	神戸蘭子バレエ 第1章			8:55	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午後 8:00	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #13	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2024 #4	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103	9:10	9:15	FIDA GOLD CUP 2025
		9:15	9:25	9:45 しあわせバレエ・タイエ ット 第2章	9:55	10:00	10:15
午後 10:00	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #5	美女と一緒に極上スト レッチ #3	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10	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4 #1	ENJOY！チア☆エクサ #3
		11:05	11:30	11:00	11:00	11:05	11:20
午後 11:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ season2 #5	11:25	11:35	11:30	美女と一緒に極上スト レッチ #5	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 #3
		11:40 だれでも簡単！フィットネ ス #4 11:55	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン3 #6	サーフフィットで爽快エク サ！ #4	0:05	0:05	0:10
深夜 0:00	ENJOY！チア☆エクサ #1	0:30 だれでも簡単！フィットネ ス #7 0:45 だれでも簡単！フィットネ ス #8 1:00	美body♡アクアピクス女 子 #1	1:10	1:10	1:15	(終)真夜中のヒーリング ヨガ～City Viewに包まれ て～ #6
		1:35	1:45	1:35	1:25 だれでも簡単！フィットネ ス #1 1:40 だれでも簡単！フィットネ ス #2 1:55	1:30	1:30
深夜 2:00	真夜中のヒーリングヨガ ～City Viewに包まれて ～ #4	快汗！セクシーRunトレ4 #1	(終)筋トレフィットガール ♡ #6	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4 #2	筋トレフィットガール♡ # 1	快汗！セクシーRunトレ3 #2
		2:40	2:50	3:20	3:20	3:25	3:40 だれでも簡単！フィットネ ス #8 3:55
深夜 3:00	快汗！セクシーRunトレ3 #4	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #6	癒されたい美女たち2 # 5	(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	癒されたい美女たち2 # 1	3:40 だれでも簡単！フィットネ ス #7 3:55
		3:40 ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #7 放送休止	3:55	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #7		癒されたい美女たち2 # 1	

【ダンスチャンネル1月第4週】

	月 1月19日	火 1月20日	水 1月21日	木 1月22日	金 1月23日	土 1月24日	日 1月25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)たれでも簡単！フィッ トネス #9						
	4:45	美body♡アクアピクス女 子 #1					
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	ヨガから始まる美女の休 日 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	(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 ～ #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #5
	5:35	たれでも簡単！フィットネ ス #2					
	5:50				中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編		
午前 6:00	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 #3	(終)ヨガから始まる美女 の休日 #6	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	5:20	ヨガから始まる美女の休 日シーズン2 #1	(終)ENJOY！チア☆エク サ2 #6
	6:25	だれでも簡単！フィットネ ス #4					
	6:40	たれでも簡単！フィットネ ス #5			中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編	6:35	6:40
午前 7:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ #5	だれでも簡単！フィットネ ス #6	7:00	7:10	7:05	ヨガから始まる美女の休 日シーズン2 #2	(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～
	7:25	7:30	7:30		Hawaiiフラ紀行シーズン3 #7		
	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ #6		だれでも簡単！フィットネ ス #3	ダンスビューTV #190	7:40	7:40	
午前 8:00	(終)ハロボダンス学園 シーズン14 #6	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #10	8:05	8:15	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #8	7ORDER バトルの時間で す!! #3	
	8:30	8:35	8:35	8:50	8:45	7ORDER バトルの時間で す!! #4	インフォメーション
	ハロボダンス学園 シーズ ン13 #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #11	インフォメーション	インフォメーション	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #9	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 日シーズン2 #1
午前 9:00	サーフフィットで爽快エク サ！ #1	9:40	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #3	ヨガから始まる美女の休日 #5	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	9:40	9:55
	10:10	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1				10:25	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！ #2	10:45				インフォメーション	
午前 11:00	11:15	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2	11:15	11:30	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	11:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #3
	美女と一緒に極上スト レッチ #5	11:50	OLD SCHOOL NIGHT VOL.26	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 1	インフォメーション		
	(終)ハロボダンス学園 シーズン14 #6	0:00		0:00	0:00		
午後 0:00	0:20	0:20		0:35	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #11	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4
	(終)美女と一緒に極上スト レッチ #6	0:55	0:50	0:50		0:35 ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #7	
		THE RAMPinGOOD SEASON2 #10	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #1	1:40		ENJOY！チア☆エクサ2 #3	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編
午後 1:00	1:25	1:25	1:55	1:40	2:05	1:55	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編
		2:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #3	2:45	WHITE SCORPION レベ テっ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	インフォメーション
	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #3	サーフフィットで爽快エク サ！ #1	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #2	2:45 たれでも簡単！フィットネ ス #1	2:35		
午後 3:00	3:30	3:05	3:00	3:15	3:10	3:00	3:00
		サーフフィットで爽快エク サ！ #2	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8	3:15	STU48のSTUでいダンス #2	スーパーキッズ2025 北 陸予選2回戦	【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #3
	FIDA GOLD CUP 2025	4:10	4:00	3:50 たれでも簡単！フィットネ ス #4	STU48のSTUでいダンス #3	スーパーキッズ2025 北 陸予選2回戦	
午後 4:00	4:35		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จ์コンペティション 2023 セントラル #1	4:05 たれでも簡単！フィットネ ス #5	4:15		
		【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #2	5:05	4:55 たれでも簡単！フィットネ ス #7	5:00		5:05
	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #14		THE RAMPinGOOD SEASON2 #2	5:10 たれでも簡単！フィットネ ス #8	5:20	第9回高校生ダンスバト ル選手権 #3	STU48のSTUでいダンス #1
午後 5:00	5:40		THE RAMPinGOOD SEASON2 #3	5:25	(終)ヨガから始まる美女 の休日 #6		STU48のSTUでいダンス #2
		8:10	8:10	8:00		8:05	8:10
	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #15		ダンスビューTV #152	ストリートダンス ベーシッ ク B-GIRLING編	8:25		WHITE SCORPION レベ テっ！ season2 #3
午後 6:00	6:45	(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～		7:05	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	OLD SCHOOL NIGHT VOL.22	WHITE SCORPION レベ テっ！ season2 #4
		7:40		7:30			7:15
	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #16						
午後 7:00	7:50	B-boy列伝 ～KAZUHIRO ～	部分復せバレー 第2章 #5		2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #2		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.28 FINAL 後編
		8:10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1102	8:25	8:35	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編	
	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #17	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2024 #6	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1103	8:55	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #3	8:55	
午後 8:00	8:55		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #7	9:10	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	9:15
	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #1	9:15	9:25	9:25	9:40 たれでも簡単！フィットネ ス #1		ストリートダンス ベーシッ ク B-GIRLING編
	9:40	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2024 #7	(終)美女と一緒に極上スト レッチ #6	10:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11	10:00	10:15
午後 10:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 1	10:20	10:30 たれでも簡単！フィットネ ス #4	10:30	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #1	美女と一緒に極上スト レッチ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1
	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 2	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン2 #6	10:45 たれでも簡単！フィットネ ス #5	(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12			
	11:05	11:25	だれでも簡単！フィットネ ス #6	11:00	STU48のSTUでいダンス #2	11:05 たれでも簡単！フィットネ ス #7	11:20
午後 11:00	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #6		11:35	11:30	ヨガから始まる美女の休日 シーズン2 #2	11:35	
	11:40	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	11:45	STU48のSTUでいダンス #3		(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9	快汗！セクシーRunトレ #2
	11:55		11:55	0:05	0:05	0:10	
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日 #5	0:30	0:40	(終)ヨガから始まる美女 の休日 #6	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #6	0:25
	1:00	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #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	1:10	1:10	1:15	癒されたい美女たち #2
深夜 1:00	(終)快汗！セクシーRun トレ #12	1:35	1:45	快汗！セクシーRunトレ #1	ちなつ式ピラティス・メソ ッド #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	1:30
	2:05	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #9	快汗！セクシーRunトレ2 #2	2:15	2:15	2:20	美body♡アクアピクス女 子 #1
深夜 2:00	(終)癒されたい美女たち #6	2:40	2:50	癒されたい美女たち #1	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #10	快汗！セクシーRunトレ2 #3	2:35
	3:10	真夜中のヒーリングヨガ ～City Viewに包まれて ～ #2	筋トレフィットガール♡ # 2	3:20	3:20	3:25	美女と一緒に極上スト レッチ #2
深夜 3:00	(終)美body♡アクアピク ス女子 #3	3:45	3:55	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	3:40
		真夜中のヒーリングヨガ ～City Viewに包まれて					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】

	月 1月26日	火 1月27日	水 1月28日	木 1月29日	金 1月30日	土 1月31日	日 2月1日
午前 4:00	美女と一緒に極上ストレッチ #3	快汗！セクシーRuntレ3 #3	(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2 #3	快汗！セクシーRuntレ3 #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	癒されたい美女たち2 #4 ～4:30まで
		4:15			4:25	4:25	
		4:45			(終)快汗！セクシーRuntレ3 #6	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2	
		たれでも簡単！フィットネス #4	4:50	5:00			
午前 5:00	だれでも簡単！フィットネス #6	5:00	ENJOY！チア☆エクサ #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:30	5:30	
		5:15			ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	ENJOY！チア☆エクサ #3	
		5:30		5:50			
		たれでも簡単！フィットネス #7	5:55				
午前 6:00	(終)だれでも簡単！フィットネス #9	6:05	ENJOY！チア☆エクサ #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ENJOY！チア☆エクサ #3	
		6:10					
		6:20		6:35			
		6:35		6:35			
午前 7:00	(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6	7:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	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	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY！チア☆エクサ #4	
		(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6					
		7:25		7:00			
		7:30		7:10			
午前 8:00	PIXMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	FIDA GOLD CUP 2025	(終)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #10	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	
午前 9:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	9:05	2023ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2023日本学生チアリーディング選手権大会 #1	9:05 しあわせハレエ・タイエツト 第2章	USA ザ ビーク 2023 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	
		9:40					
		たれでも簡単！フィットネス #4					
		9:55		ENJOY！チア☆エクサ #1	9:50	9:55	
午前 10:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	10:10	スーパーキッズ2025 北陸予選2回戦	10:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	
		10:45			10:40		
		たれでも簡単！フィットネス #7			ENJOY！チア☆エクサ #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	
		11:00			11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104	
午前 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	11:15	ダンスビュTV #190	STU48のSTUでいダンス #1	インフォメーション	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	
		11:30			0:00		
		WHITE SCORPION レベチっ！ #3			STU48のSTUでいダンス #2		
		0:20		0:35	【アンコール放送】スーパーキッズ2024 FINAL #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	
午後 0:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	0:35	インフォメーション	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #3	【アンコール放送】スーパーキッズ2024 FINAL #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	
		0:50			0:50	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	
		STU48のSTUでいダンス #2			1:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104	
		1:25		1:20	1:40	2:05	
午後 1:00	スーパーキッズ2025 北陸予選2回戦	1:30	2:10	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4	ハロプロダンス学園 シーズン14 #1	2:25	
		1:45			2:35	インフォメーション	
		2:00			2:45	3:00	
		2:15			3:10	3:30	
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #76	3:10	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会／USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2023 セントラル #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	7ORDER バトルの時間でず!! #4	スーパーキッズ2025 北関東予選	
		3:30			3:40	3:50	
		3:45			3:50	4:15	
		4:10			4:55	5:00	
午後 4:00	USA オールスターナショナルズ 2023 #18	【アンコール放送】スーパーキッズ2024 FINAL #3	5:05	THE RAMPinGOOD SEASON2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4	
			5:35		ENJOY！チア☆エクサ #2		
			6:10		6:30	6:55	
			6:10		6:25	6:30	
午後 6:00	(終)USA オールスターナショナルズ 2023 #19	BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会	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～	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY！チア☆エクサ #3	OLD SCHOOL NIGHT VOL.23	
					7:30	7:35	
					7:50	8:10	
					8:25	8:35	
午後 8:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	8:10	【アンコール放送】スーパーキッズ2024 FINAL #2	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4	たれでも簡単！フィットネス #8	インフォメーション
			8:25		8:35	8:55	
			8:55		9:10	9:25	
			9:25		9:55	10:00	
午後 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #9	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12	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4 #3	
					11:30	11:30	
					11:40	11:50	
					11:55	12:05	
午後 10:00	ハロプロダンス学園 シーズン13 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #4	(終)ちなつ式ビラティス・メソッド #6	ハロプロダンス学園 シーズン13 #6	(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #3	11:00	
					11:35	11:35	
					11:40	11:50	
					11:55	12:05	
深夜 0:00	ENJOY！チア☆エクサ #4	だれでも簡単！フィットネス #1	0:40	ENJOY！チア☆エクサ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	
			0:45		1:00	1:15	
			1:00		1:10	1:25	
			1:30		1:40	1:50	
深夜 1:00	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 #3	美body♡アクアビクス女子 #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	だれでも簡単！フィットネス #4	1:15	
			1:35		1:40	1:50	
			1:45		2:15	2:20	
			2:30		2:40	2:50	
深夜 2:00	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6	2:40	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	快汗！セクシーRuntレ4 #4	(終)筋トレフィットガール♡ #6		
					3:25	3:30	
					3:35	3:40	
					3:45	3:50	
深夜 3:00	快汗！セクシーRuntレ3 #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	癒されたい美女たち2 #2	快汗！セクシーRuntレ3 #5	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	癒されたい美女たち2 #4	
					3:55	4:00	
					4:05	4:10	
					4:15	4:20	