

【ダンスチャンネル2月第1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
午前 5:00	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2 #3	ENJOY！チア☆エクサ #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 日シーズン2 #5	ENJOY！チア☆エクサ #3	美女と一緒に極上スト レッチ #1
午前 6:00	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9	ヨガから始まる美女の休 日シーズン2 #4	ENJOY！チア☆エクサ #2	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	(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	第13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 8:00	PIXMIXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12		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	インフォメーション
午前 9:00	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #3	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		USA ザ ピーク 2023 #1	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	
午前 10:00	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #4	だれでも簡単！フィットネス #6	スーパークイズ2025 北 陸予選2回戦		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	ENJOY！チア☆エクサ #4
午前 11:00	サーフフィットで爽快エク サ！ #3	インフォメーション	ダンスビュー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	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4
午後 0:00	サーフフィットで爽快エク サ！ #4	WHITE SCORPION レベ テっ！ #3		STU48のSTUでいダンス #2			ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5
午後 1:00	STU48のSTUでいダンス #2	STU48のSTUでいダンス #3	だれでも簡単！フィットネス #6	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #3	【アンコール放送】 スーパークイズ2024 FINAL #3	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 #5
午後 2:00	スーパークイズ2025 北 陸予選2回戦	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #3	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #1	インフォメーション	(終)ヨガから始まる美女 の休日シーズン2 #6
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！ ～THE BATTLE！～#716	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #4	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 す!! #4		スーパークイズ2025 北 陸予選2回戦
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】 スーパークイズ2024 FINAL #3	(終)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 #3	ヨガから始まる美女の休 日シーズン2 #4	ENJOY！チア☆エクサ #1		インフォメーション
午後 5:00		THE RAMPinGOOD SEASON2 #3		ヨガから始まる美女の休 日シーズン2 #5	ENJOY！チア☆エクサ #2	(終)第9回高校生ダンス バトル選手権 #4	STU48のSTUでいダンス #3
午後 6:00	(終)USA オールスター ナショナルズ 2023 # 19		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	WHITE SCORPION レベ テっ！ season2 #4
午後 7:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #1	BATTLE OF THE YEAR 2022 日本予選大会			2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #4		JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編
午後 8:00	2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2024 #8	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8		2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #5		
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	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #7	神戸蘭子バレエ 第1章	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4	ストリートダンス ベーシッ ク B-GIRLING編
午後 10:00	(終)ハロプロダンス学園 シーズン14 #6	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	(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	(終)ENJOY！チア☆エク サ #6
午後 11:00	WHITE SCORPION レベ テっ！ season3 #1			(終)ハロプロダンス学園 シーズン13 #6	(終)美女と一緒に極上スト レッチ #6	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #1	ヨガから始まる美女の休 日シーズン5 #1
深夜 0:00	ENJOY！チア☆エクサ #4	ヨガから始まる美女の休 日シーズン3 #2	(終)サーフフィットで爽快 エクサ！ #6	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	真夜中のヒーリングヨガ ～City Viewに包まれて ～ #2
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 #6		快汗！セクシーRuntレ3 #1
深夜 2:00	(終)真夜中のヒーリング ヨガ～City Viewに包まれ て～ #6	快汗！セクシーRuntレ4 #3	筋トレフィットガール♡ # 5	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	だれでも簡単！フィットネ ス #7
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	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9

【ダンスチャンネル2月第2週】

	月 2月2日	火 2月3日	水 2月4日	木 2月5日	金 2月6日	土 2月7日	日 2月8日			
午前 4:00	たれでも簡単！フィットネ ス #2	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #2	快汗！セクシーRunトレ2 #5	放送 休 止	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #4	快汗！セクシーRunトレ2 #4	癒されたい美女たち2 # 5			
	だれでも簡単！フィットネ ス #3									
		ちなつ式ビラティス・メソ ッド #3								
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編		ちなつ式ビラティス・メソ ッド #5			ちなつ式ビラティス・メソ ッド #5	快汗！セクシーRunトレ2 #5	サーフフィットで爽快エク サ！ #1		
	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3 #1			ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #8	サーフフィットで爽快エク サ！ #2			
午前 6:00			(終)ちなつ式ビラティス・ メソッド #6							
	(終)Hawaiiフラ紀行シー ズン3 #12									
		ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2			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 #3	ダンスビュウTV #153			
午前 7:00	7ORDER バトルの時間で す!! #1		7:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1		7:00 ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4					
	7ORDER バトルの時間で す!! #2	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 #2								
	午前 8:00	(終)PIXIMIXのピクチャレ 〜To The Hot Idol〜 #6			8:05	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 ～		USA ザ ビーク 2023 #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 シーズン3 #2								
午前 9:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 1	(終)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 #3			8:50	8:45	ハロプロダンス学園 課外 活動Vol.15 前編	インフォメーション		
	ENJOY！チア☆エクサ #5				インフォメーション	USA ザ ビーク 2023 #3	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3	(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9		
午前 10:00		中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 前編	スーパーキッズ2025 北 関東予選							
	(終)ENJOY！チア☆エク サ #6	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編			美女と一緒に極上スト レッチ #3	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #4	だれでも簡単！フィットネ ス #3			
					(終)ちなつ式ビラティス・ メソッド #6					
午前 11:00	11:15	11:15	11:15		美女と一緒に極上スト レッチ #4	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1105	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5			
	サーフフィットで爽快エク サ！ #5	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	第9回高校生ダンスパト ル選手権 #1			インフォメーション				
		WHITE SCORPION レベ テっ！ #4								
午後 0:00	0:20	0:20	0:20		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 # 3	(終)Hawaiiフラ紀行シー ズン4 #12	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #6			
	(終)サーフフィットで爽快 エクサ！ #6	WHITE SCORPION レベ テっ！ #5	インフォメーション			しあわせバレエ・タイエッ ト 第2章				
午後 1:00	1:25	1:25	1:40		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4	スーパーキッズ2025 北 陸予選2回戦		ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3		
		(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12	中島史恵のLOVEヨガメ ソッド 後編							
	スーパーキッズ2025 北 関東予選	ENJOY！チア☆エクサ #5	2:25		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5	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3 #4			
午後 3:00	3:30	(終)ENJOY！チア☆エク サ #6	USA ジャパン チアリー ディング&ダンス学生新 人大会 2023 イースト #1		ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #1	STU48のSTUでいダンス #3	スーパーキッズ2025 関 東予選3回戦			
	ストリートダンス ベーシッ ク B-GIRLING編		4:00		ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #5				
午後 4:00	4:35		USA ジャパン チアリー ディング&ダンス学生新 人大会 2023 イースト #2		4:55					
	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #3	スーパーキッズ2025 北 陸予選2回戦	5:05		5:20	インフォメーション	インフォメーション			
			THE RAMPinGOOD SEASON2 #4		ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #3	(終)ちなつ式ビラティス・ メソッド #6	STU48のSTUでいダンス #4			
午後 5:00	5:40		THE RAMPinGOOD SEASON2 #5		6:00	B-boy列伝 〜Kaku〜				
	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #1	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	7:15		2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6	8:10	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編			
			第41回三笠宮杯 全日本 ダンススポーツ選手権 #1		8:35	インフォメーション				
午後 6:00	6:45				8:25	8:35				
	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #2				8:40	USA オールスターナ ショナルズ 2023 #1	UDOアジアパシフィック 大会2025			
					8:55					
午後 7:00	7:50				9:10					
					9:45					
	USA スクールアンドカ レッジナショナルズ 2023 #3	(終)USA スクールアン ドカレッジナショナルズ 2024 #10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104		9:55					
午後 8:00	8:55		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9		10:00					
	サーフフィットで爽快エク サ！ #2	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編	美女と一緒に極上スト レッチ #1		10:30					
					10:45					
午後 9:00	10:00				11:00					
	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #3				11:30					
	ハロプロダンス学園 シー ズン14 #4	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	サーフフィットで爽快エク サ！ #3		11:50					
午後 11:00	11:05				12:30					
	WHITE SCORPION レベ テっ！ season3 #2	11:25			12:45					
	11:40	真夜中のヒーリングヨガ 〜City Viewに包まれて 〜 #3	ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #4		13:00					
深夜 0:00	0:10				13:30					
	だれでも簡単！フィットネ ス #5				13:45					
	だれでも簡単！フィットネ ス #6				0:35	真夜中のヒーリングヨガ 〜City Viewに包まれて 〜 #4	ヨガから始まる美女の休日 シーズン4 #5			
深夜 1:00	1:30	ヨガから始まる美女の休日 シーズン3 #2	放送 休 止		1:10	1:15	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〜 #6	1:35			1:45	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #3	(終)ちなつ式ビラティス・ メソッド #6			
		1:50			2:05					
深夜 2:00	2:05	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #3			(終)だれでも簡単！フィッ トネス #9	2:15	2:15	だれでも簡単！フィットネ ス #4		
						2:30	2:45	快汗！セクシーRunトレ3 #2	【自撮り美女】家トレはじ めました！ #4	
	ヨガから始まる美女の休日 シーズン5 #4									
深夜 3:00	3:10	快汗！セクシーRunトレ2 #4			3:20					
	ちなつ式ビラティス・メソ ッド #2				3:45	癒されたい美女たち2 # 5	3:40			
		快汗！セクシーRunトレ2 #5					【自撮り美女】家トレはじ めました！ #5			

【ダンスチャンネル2月第3週】

	月 2月9日	火 2月10日	水 2月11日	木 2月12日	金 2月13日	土 2月14日	日 2月15日
午前 4:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	美body♡アクアピクス女子 #1 4:15	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	美女と一緒に極上ストレッチ #4	(終)美body♡アクアピクス女子 #3 4:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 4:25	美女と一緒に極上ストレッチ #5
	4:45	美body♡アクアピクス女子 #2 5:20	4:50	5:00	美body♡アクアピクス女子 #1 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 5:30	
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	5:50	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 #1	5:45 たれでも簡単！フィットネス #2 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	
	5:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 6:25	5:55	6:05	たれでも簡単！フィットネス #3 6:35		
午前 6:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	6:55	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	6:30 たれでも簡単！フィットネス #4 6:50		
	7:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 7:30	7:00	7:10	たれでも簡単！フィットネス #5 7:05	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 7:40	ENJOY！チャ☆エクサ2 #4
午前 7:00	7ORDER バトルの時間です!! #2	7:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	ダンスビュウTV #191	たれでも簡単！フィットネス #6 7:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	(終)第13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～
	7ORDER バトルの時間です!! #3	7:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #1				
午前 8:00	8:00	2023 Performance Cheer Grand Final #1 8:05	8:05	8:15	USA ザピーク 2023 #4 8:45	7ORDER バトルの時間です!! #4 8:15	
	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 後編 8:30	8:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	インフォメーション 8:45	USA ザピーク 2023 #5 9:20	7ORDER バトルの時間です!! #5 8:50	インフォメーション 8:50
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	9:05	2023 Performance Cheer Grand Final #2 9:10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1105 9:20	USA ザピーク 2023 #5 9:50	インフォメーション 9:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 9:55
	9:05	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:40	9:10	美女と一緒に極上ストレッチ #5 9:20	たれでも簡単！フィットネス #3 9:50	たれでも簡単！フィットネス #4 10:10	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 10:25
午前 10:00	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3 #5 10:45	スーパーキッズ2025 関東予選9回戦	10:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1 10:35	たれでも簡単！フィットネス #6 11:00	
	10:40	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3 11:15	11:15	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1105 11:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #6 12:00
午前 11:00	ENJOY！チャ☆エクサ2 #1	11:50	ダンスビュウTV #153	0:00	0:00	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3 0:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #7 0:50
	0:20	ハロプロダンス学園 シーズン13 #1 0:20	0:50	STU48のSTUでいダンス #3 0:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5 1:40	部分獲せバレー 第2章 0:50	インフォメーション 1:30
午後 0:00	ENJOY！チャ☆エクサ2 #2	STU48のSTUでいダンス #3 1:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5 1:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #6 2:45	WHITE SCORPION レベテっ！ #3 2:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2 1:55	たれでも簡単！フィットネス #3 2:00
	1:25	STU48のSTUでいダンス #4 2:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6 2:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 3:10	7ORDER バトルの時間です!! #5 3:40	スーパーキッズ2025 北関東予選 3:00	たれでも簡単！フィットネス #4 2:15
午後 2:00	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 2:50	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 3:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #3 3:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 4:15	美女と一緒に極上ストレッチ #5 4:55	たれでも簡単！フィットネス #5 2:30
	3:30	3:35	4:00	(終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2023 イースト #4 4:55	美女と一緒に極上ストレッチ #1 5:20	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8 8:35	インフォメーション 5:30
午後 3:00	DANCE ATTACK!! 中学生の部	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4 4:10	4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 6:00	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6 6:05	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 6:05	STU48のSTUでいダンス #5 6:40
	4:35	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #4 5:40	スーパーキッズ2025 北関東予選 5:05	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5 5:35	THE RAMPinGOOD SEASON2 #6 6:10	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 6:25	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #5 6:40
午後 5:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #5	6:10	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 6:55	7:05	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9 8:35	USA オールスターナショナルズ 2023 #2 9:35	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #6 7:15
	6:45	第9回高校生ダンス/バトル選手権 完全版 決勝前編 7:40	インフォメーション 8:10	8:25	8:35	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #8 8:35	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編 8:25
午後 7:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #6	8:10	8:25	8:35	8:55	インフォメーション 8:55	
	7:50	インフォメーション 8:10	8:25	8:35	8:55	インフォメーション 8:55	
午後 8:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #7	8:10	8:25	8:35	8:55	インフォメーション 8:55	
	8:55	8:10	8:25	8:35	8:55	インフォメーション 8:55	
午後 8:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	9:15	9:25	9:25	9:35	9:45	
	10:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2 10:20	10:30	10:30	10:40	10:50	
午後 10:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	10:30	10:45	10:50	11:00	11:10	
	11:05	11:25	11:35	11:40	11:50	12:00	
午後 11:00	WHITE SCORPION レベテっ！ season3 #3	11:25	11:35	11:40	11:50	12:00	
	11:40	11:55	12:05	12:15			
深夜 0:00	神戸藍子バレー 第1章	11:55	12:05	12:15			
	11:55	12:05	12:15				
深夜 0:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	0:30	0:40	0:50	0:05	0:10	0:25
	1:00	(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3 #4 1:10	1:10	1:10	1:15	癒されたい美女たち #5
深夜 1:00	快汗！セクシーRuntレ #3	1:35	1:45	快汗！セクシーRuntレ #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 1:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	1:30
	2:05	快汗！セクシーRuntレ #5	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5	2:15	2:15	2:20	美body♡アクアピクス女子 #2
深夜 2:00	癒されたい美女たち #3	2:40	2:50	癒されたい美女たち #4	(終)快汗！セクシーRuntレ #4 #6	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6	2:35 たれでも簡単！フィットネス #1 2:50 たれでも簡単！フィットネス #2 3:05
	3:10	3:10	美女と一緒に極上ストレッチ #3	3:20	3:20	3:25	たれでも簡単！フィットネス #3 3:40 たれでも簡単！フィットネス #4 3:55
深夜 3:00	美body♡アクアピクス女子 #1	3:45	3:55	(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 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #5	3:40 たれでも簡単！フィットネス #5 3:55

【ダンスチャンネル2月第4週】

	月 2月16日	火 2月17日	水 2月18日	木 2月19日	金 2月20日	土 2月21日	日 2月22日
午前 4:00	だれでも簡単！フィットネス #5	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	快汗！セクシーRunトレ #1	癒されたい美女たち2 #1	ちなつ式ビラティス・メソッド #5	快汗！セクシーRunトレ2 #2	癒されたい美女たち2 #2
	だれでも簡単！フィットネス #6	4:15			4:25	4:30	
	4:45	ちなつ式ビラティス・メソッド #4			4:50		
午前 5:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	5:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	5:15 だれでも簡単！フィットネス #5	5:30	5:30	5:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2
	5:50	美女と一緒に極上ストレッチ #1	5:55	だれでも簡単！フィットネス #6	5:30	5:30	5:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3
	6:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #4	6:25	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	6:05 だれでも簡単！フィットネス #7	6:20 だれでも簡単！フィットネス #8	6:35
午前 6:00		美女と一緒に極上ストレッチ #2	7:00	(終)だれでも簡単！フィットネス #9	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	(終)ENJOY！チャ☆エクサ2 #6	ダンスビューTV #191
	7:00	7:25	7:30	7:40	7:40	7:40	7:45
	8:00	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	8:05	USA ザ ピーク 2023 #6	8:15	8:20	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106
午前 8:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1	8:30	美女と一緒に極上ストレッチ #2	8:50	8:45	8:50	インフォメーション
	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	8:35		インフォメーション	USA ザ ピーク 2023 #7	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	ENJOY！チャ☆エクサ2 #5
	9:05	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	9:10	9:20	9:30	9:35	9:35
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	10:10	スーパークィーズ2025 関西予選4回戦	10:25	だれでも簡単！フィットネス #6	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	(終)ENJOY！チャ☆エクサ2 #6
	10:45	11:15	11:10	11:25	11:30	11:30	
	11:15	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	11:50	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	(終)だれでも簡単！フィットネス #9	インフォメーション	
午後 0:00	0:35	WHITE SCORPION レベテっ！ #5	0:20	0:35	0:40	0:40	
	0:50	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ #6	0:50	0:55	0:55	0:55	
	1:00	1:25	1:35	1:40	1:45	1:50	
午後 2:00	スーパークィーズ2025 関西予選4回戦	2:30	2:45	2:50	2:55	3:00	
	3:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	3:40	3:50	3:55	4:00	
	4:10	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #1	4:20	4:25	4:30	4:35	
午後 3:00	DANCE ATTACK!! 高校生の部	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 2023 イースト #2	4:55	5:00	5:05	
	5:05	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	5:35	5:40	5:45	5:50	
	5:50	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #7	6:00	6:05	6:10	6:15	
午後 4:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #8	5:05	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	5:20	5:25	5:30	
	5:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #7	6:00	6:05	6:10	6:15	
	6:10	6:10	6:15	6:20	6:25	6:30	
午後 5:00	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #9	6:10	6:10	6:15	6:20	6:25	
	6:45	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 完全版 決勝 後編	6:55	7:05	7:10	7:15	
	7:00	7:35	7:55	8:10	8:15	8:20	
午後 6:00	USA ザ ピーク 2023 #1	8:10	インフォメーション	8:25	8:30	8:35	
	8:55	USA オールスター ナショナルズ 2024 #2	8:55	9:10	9:15	9:20	
	9:15	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #11	9:25	9:30	9:35	9:40	
午後 7:00	ENJOY！チャ☆エクサ #3	9:15	USA オールスター ナショナルズ 2024 #3	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	10:00	10:05	
	10:30	ハロプロダンス学園 シーズン13 #2	10:20	10:30	10:35	10:40	
	10:45	ハロプロダンス学園 シーズン13 #3	(終)ENJOY！チャ☆エクサ2 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	11:00	11:05	
午後 11:00	WHITE SCORPION レベテっ！ season3 #4	11:25	11:35	11:30	11:35	11:40	
	11:40	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	0:05 だれでも簡単！フィットネス #4	0:20 だれでも簡単！フィットネス #5	0:35	
	0:10	だれでも簡単！フィットネス #8	0:25	0:30	0:35	0:40	
深夜 0:00	(終)だれでも簡単！フィットネス #9	1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	1:10	1:15	
	1:35	だれでも簡単！フィットネス #1	1:45	(終)完全燃焼ガール～大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ～ #6	2:15	2:20	
	2:05	だれでも簡単！フィットネス #2	2:15	2:20	2:25	2:30	
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	2:40	2:50	3:00	3:05	3:10	
	3:10	(終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	3:20	3:25	3:30	
	3:45	快汗！セクシーRunトレ2 #1	3:55	4:00	4:05	4:10	
深夜 3:00	ちなつ式ビラティス・メソッド #3	3:45	3:55	4:00	4:05	4:10	
	4:15	4:25	4:30	4:35	4:40	4:45	
	4:55	4:55	5:00	5:05	5:10	5:15	
午前 4:00	だれでも簡単！フィットネス #5						

【ダンスチャンネル2月第5週】

	月 2月23日	火 2月24日	水 2月25日	木 2月26日	金 2月27日	土 2月28日	日 3月1日
4:00		(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 #1	美女と一緒に極上ストレッチ #3	美body♡アクアピクス女子 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #4
4:10	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12						
4:20			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2		4:25	4:25	
4:30							
4:35			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2				
4:40							
4:45							
4:50		美body♡アクアピクス女子 #1	4:50		(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 #5	
4:55			だれでも簡単！フイットネス #7	5:00			
5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #3		だれでも簡単！フイットネス #8				
5:05		5:20					
5:10			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8				
5:15							
5:20			(終)だれでも簡単！フイットネス #9	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	5:30	5:30	
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	だれでも簡単！フイットネス #1	6:05	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	
6:10			だれでも簡単！フイットネス #2				
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40			だれでも簡単！フイットネス #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	6:35	6:35	
6:45							
6:50							
6:55		(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	7:00				
7:00							
7:05							
7:10	7ORDER バトルの時間です!! #4		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	7:10	ENJOY！チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2	
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40	7ORDER バトルの時間です!! #5		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9		7:40	7:40	
7:45							
7:50							
7:55							
8:00		2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	8:05	ダンスピュウTV #153		7ORDER バトルの時間です!! #5	
8:05							
8:10	ハロプロダンス学園 シーズン14 #1				(終)USA ザ ビーク 2023 #8	8:15	
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
8:40	ハロプロダンス学園 シーズン14 #2		(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	8:50	8:45	8:50	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6
8:45							
8:50							
8:55							
9:00		2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	9:10	インフォメーション	USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2023 イースト #1	ENJOY！チア☆エクサ #1	
9:05							
9:10							
9:15							
9:20							
9:25	ちなつ式ビラティス・メソッド #5			だれでも簡単！フイットネス #7			
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	(終)ちなつ式ビラティス・メソッド #6						
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							
12:00							
12:05							
12:10							
12:15							
12:20							
12:25							
12:30							
12:35							
12:40							
12:45							
12:50							
12:55							
13:00							
13:05							
13:10							
13:15							
13:20							
13:25							
13:30							
13:35							
13:40							
13:45							
13:50							
13:55							
14:00							
14:05							
14:10							
14:15							
14:20							
14:25							
14:30							
14:35							
14:40							
14:45							
14:50							
14:55							
15:00							
15:05							
15:10							
15:15							
15:20							
15:25							
15:30							
15:35							
15:40							
15:45							
15:50							
15:55							
16:00							
16:05							
16:10							
16:15							
16:20							
16:25							
16:30							
16:35							
16:40							
16:45							
16:50							
16:55							
17:00							
17:05							
17:10							
17:15							
17:20							
17:25							
17:30							
17:35							
17:40							
17:45							
17:50							
17:55							
18:00							
18:05							
18:10							
18:15							
18:20							
18:25							
18:30							
18:35							
18:40							
18:45							
18:50							
18:55							
19:00							
19:05							
19:10							
19:15							
19:20							
19:25							
19:30							
19:35							
19:40							
19:45							
19:50							
19:55							
20:00							
20:05							
20:10							
20:15							
20:20							
20:25							
20:30							
20:35							
20:40							
20:45							
20:50							
20:55							
21:00							
21:05							
21:10							
21:15							
21:20							
21:25							
21:30							
21:35							
21:40							
21:45							
21:50							
21:55							
22:00							
22:05							
22:10							
22:15							
22:20							
22:25							
22:30							
22:35							
22:40							
22:45							
22:50							
22:55							
23:00							
23:05							
23:10							
23:15							
23:20							
23:25							
23:30							
23:35							
23:40							
23:45							
23:50							
23:55							