

【ダンスチャンネル2月第1週】

	月	火	水	木	金	土	日
午前 4:00	1月26日	1月27日	1月28日	1月29日	1月30日	1月31日	2月1日
	美女と一緒に極上ストレッチ #3 4:19 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 4:45 【(終)でも簡単！フィットнес #4 5:00 【(終)でも簡単！フィットнес #5 5:15	快汗！セクシーRunトレ3 #3 4:19 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 4:45 【(終)でも簡単！フィットнес #4 5:00 【(終)でも簡単！フィットнес #5 5:15	快汗！セクシーRunトレ3 #4 4:50 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 5:00 【(終)でも簡単！フィットнес #4 5:15	快汗！セクシーRunトレ3 #5 4:25 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 4:25 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 5:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 4:25 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 5:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 4:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 4:30
午前 5:00	だれでも簡単！フィットнес #6 5:05 【(終)でも簡単！フィットнес #7 5:20	快汗！セクシーRunトレ3 #5 5:20 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 5:30 【(終)でも簡単！フィットнес #6 5:45 【(終)でも簡単！フィットнес #8 6:00	ENJOY！チア☆エクサ #1 5:35 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 5:35 【(終)でも簡単！フィットнес #7 5:50	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:50 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 5:50 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 6:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 5:35 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 6:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 5:35 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 6:40	美女と一緒に極上ストレッチ #1 5:35 美女と一緒に極上ストレッチ #2 6:40
午前 6:00	【(終)だれでも簡単！フィットнес #9 6:05 【(終)でも簡単！フィットнес #10 6:20	ENJOY！チア☆エクサ #2 6:25 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 6:30 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 6:30	Hawaiiフラミンゴシーズン3 #10 7:00 【(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 7:10 【(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 7:15 【(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #12 7:30	【(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 7:35 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 7:40 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 7:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 7:40 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 7:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 7:40 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 7:40	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～ 7:40
午前 7:00	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:25	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:30	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:35	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:40	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:40	【(終)WHITE SCORPION レベッち！ #6 7:40	
午前 8:00	PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5 8:30	【(終)PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #5 8:35	【(終)PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6 8:40	【(終)PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6 8:45	【(終)PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6 8:50	【(終)PixMixのピクチャレ～To The Hot Idol～ #6 8:55	
午前 9:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 9:05 【(終)でも簡単！フィットнес #4 9:20	【(終)でも簡単！フィットнес #3 9:40 【(終)でも簡単！フィットнес #5 9:55	【(終)でも簡単！フィットнес #4 9:45 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 9:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 9:55 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 10:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 9:55 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 10:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 9:55 【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #2 10:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #3 9:55
午前 10:00	【(終)でも簡単！フィットнес #6 10:10	【(終)でも簡単！フィットнес #4 10:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 10:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 10:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 10:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #1 10:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 10:30
午前 11:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 11:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #4 11:30
午後 0:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 11:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 11:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 11:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 11:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 12:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 12:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 12:00
午後 1:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 12:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 12:30
午後 2:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 12:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 12:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 12:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 12:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 13:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 13:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 13:00
午後 3:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 13:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 13:30
午後 4:00	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #76 13:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 13:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 13:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 13:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 14:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 14:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 14:00
午後 5:00	USA オールスターなうるなう #18 14:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 14:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 14:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 14:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 14:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 14:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 14:30
午後 6:00	【(終)USA オールスターなうるなう #19 14:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 14:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 14:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 14:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 15:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 15:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 15:00
午後 7:00	2023 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #1 15:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 15:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 15:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 15:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 15:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 15:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #12 15:30
午後 8:00	2023 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #2 15:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 15:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 15:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 15:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 16:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 16:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #13 16:00
午後 9:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2 16:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #15 16:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #15 16:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #15 16:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #15 16:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #15 16:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #14 16:30
午後 10:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 16:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 16:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 16:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 16:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 17:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 17:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #5 17:00
午後 11:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 17:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #6 17:30
深夜 0:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 17:40	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 17:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 17:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 17:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 18:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 18:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #7 18:00
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8 18:10	快汗！セクシーRunトレ3 #3 18:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 18:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 18:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 18:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 18:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #8 18:30
深夜 2:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 18:40	快汗！セクシーRunトレ4 #3 18:45	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 18:50	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 18:55	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 19:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 19:05	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #9 19:00
深夜 3:00	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:10	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:15	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:20	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:25	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:30	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #11 19:35	【(終)【自撮り美女】家トレはじました！ #10 19:30

【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 4:10	ちなつ式ピラティス・メンソッド #2 4:15	快汗！セクシーRunトレ2 #5 4:50	放送休止	ちなつ式ピラティス・メンソッド #4 快汗！セクシーRunトレ2 #5	快汗！セクシーRunトレ2 #4 4:25	快汗！セクシーRunトレ2 #5 5:30
	だれでも簡単！フィットネス #3 4:45	ちなつ式ピラティス・メンソッド #3 5:20	ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 5:35		ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 快汗！セクシーRunトレ2 #5	快汗！セクシーRunトレ2 #5 5:35	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 5:45
午前 5:00	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日シーズン3 #1 6:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 6:25	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3 6:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 7:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 7:05
	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:00	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12 6:55	(終)ちなつ式ピラティス・メンソッド #6 7:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 7:15	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 7:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 7:40
午前 7:00	7ORDERノトルの時間です!! #1 7:25	2023ジャパンオーブン アーリーデイニング選手権 (終)PiXMiXのピクチャレル ~To The Hot Idol~ #6 8:30	2023ジャパンオーブン アーリーデイニング選手権 大会 #2 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 9:05	放送休止	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 ピーク 2023 #2	USA ザ ピーク 2023 #3	USA ザ ピーク 2023 #3
	7ORDERノトルの時間です!! #2 7:30	2023ジャパンオーブン アーリーデイニング選手権 大会 #2 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 9:10	2023ジャパンオーブン アーリーデイニング選手権 大会 #3 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 9:40		ハロプロダンス学園 課外 活動Vol.15 前編 8:45	ハロプロダンス学園 課外 活動Vol.15 前編 8:50	ハロプロダンス学園 課外 活動Vol.15 前編 8:50
午前 8:00	ENJOY! チア☆エクサ #5 9:40	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 10:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 (終)ENJOY! チア☆エクサ #6 11:15	放送休止	スーパーキッズ2025 北 関東予選 10:25	美女と一緒に極上ストレッチ #3 10:55	美女と一緒に極上ストレッチ #3 11:00
	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #1 11:15	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1 11:50	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2 0:00		美女と一緒に極上ストレッチ #4 11:30	美女と一緒に極上ストレッチ #4 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1105 11:30
午前 10:00	午後 0:00	WHITE SCORPION レペチッ! 0:20	WHITE SCORPION レペチッ! 0:30	放送休止	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 0:35	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 0:35	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 0:35
	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 1:25	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11 2:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #12 2:25		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #6
午後 1:00	午後 2:00	ENJOY! チア☆エクサ #5 2:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2 3:00	放送休止	スーパーキッズ2025 北 関東予選2回戦 3:45	美女と一緒に極上ストレッチ #3 3:50	美女と一緒に極上ストレッチ #3 3:50
	午後 3:00	(終)THE RAMPinGOOD SEASON2 #12 3:30	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11 4:00		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #5
午後 4:00	午後 5:00	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 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 5:05	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 5:35	美女と一緒に極上ストレッチ #4 5:45	美女と一緒に極上ストレッチ #4 5:50
	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #3 5:40	THE RAMPinGOOD SEASON2 #4 6:10	THE RAMPinGOOD SEASON2 #5 6:10		ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 6:00	ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 6:00	ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 6:05
午後 6:00	午後 7:00	USAスクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #1 6:45	USAスクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #2 7:10	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 7:05	ちなつ式ピラティス・メンソッド #1 7:30	ちなつ式ピラティス・メンソッド #1 7:30
	USAスクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #3 8:00	(終)USAスクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #10 8:55	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104 9:10		【アンコール放送】 スーパーキッズ2024 FINAL #3	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #6 8:35	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #7 8:40
午後 8:00	午後 9:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 10:00	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 前編 10:20	放送休止	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1104 9:25	部分優セバレヒ 第2章 9:40	USAオールスター・ショナーラス 2023 #1 9:45
	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4 10:30	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4 11:05	WHITE SCORPION レペチッ! 11:30		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9 9:45	ENJOY! チア☆エクサ2 #4	UDOアジアパンフック 大会2025 10:00
午後 10:00	午後 11:00	ハロプロダンス学園 シーズン14 #4 11:05	ENJOY! チア☆エクサ2 #3	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9 10:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:30	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
	WHITE SCORPION レペチッ! 11:40	WHITE SCORPION レペチッ! 11:45	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 11:45		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 10:30	WHITE SCORPION レペチッ! 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:00
午後 11:00	午後 12:00	WHITE SCORPION レペチッ! 11:45	WHITE SCORPION レペチッ! 11:45	放送休止	真夜中のヒーリングヨガ ～City Viewに包まれて～ #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	ENJOY! チア☆エクサ2 #4
	たれでも簡単！フィットネス #4 0:10	たれでも簡単！フィットネス #5 0:25	たれでも簡単！フィットネス #6 0:40		ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 0:45	ハロプロダンス学園 シーズン14 #5 0:50	ハロプロダンス学園 シーズン14 #5 0:50
深夜 1:00	深夜 2:00	たれでも簡単！フィットネス #6 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 1:35	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 0:55	【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	【自撮り美女】家トレはじめました！ #4
	（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～ #7 1:50	（終）だれでも簡単！フィットネス #8 2:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 2:35		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 2:15	快汗！セクシーRunトレ2 #2 2:20	（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 2:35
深夜 2:00	深夜 3:00	だれでも簡単！フィットネス #6 2:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4 2:40	放送休止	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5 3:20	快汗！セクシーRunトレ2 #4 3:20	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5
	（終）完全燃焼ガール～大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ～ #8 3:35	（終）だれでも簡単！フィットネス #9 3:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5 3:45		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～ #5 3:45	快汗！セクシーRunトレ2 #5 3:45	【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	火	水	木	金	土	日
	2月9日	2月10日	2月11日	2月12日	2月13日	2月14日	2月15日
午前 4:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5	4:15 美body♡アクアピクス女子 #1	4:45 美body♡アクアピクス女子 #2	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	5:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4	5:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3
						5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	5:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2
午前 5:00	5:20 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	5:25 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	5:30 美女と一緒に極上ストレッチ #5	5:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	5:30 だれでも簡単！フィットネス #1	5:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	5:30 ENJOY！チア☆エクサ2 #3
						5:30 だれでも簡単！フィットネス #2	5:30 だれでも簡単！フィットネス #2
午前 6:00	6:25 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	6:30 2023 Performance Cheer Grand Final #1	6:35 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	6:40 2023 Performance Cheer Grand Final #2	6:45 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	6:50 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1105	6:55 だれでも簡単！フィットネス #3
午前 7:00	7:25 7ORDER バトルの時間です!! #2	7:30 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	7:35 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	7:40 ダンスビュウTV #191	7:45 USA ザ ピーク 2023 #4	7:50 7ORDER バトルの時間です!! #4
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 後編	8:15 ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	8:30 2023 Performance Cheer Grand Final #1	8:35 ちなつ式ピラティス・メソッド #2	8:40 2023 Performance Cheer Grand Final #2	8:45 インフォメーション	8:50 インフォメーション
午前 9:00	9:05 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	9:20 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	9:30 11:15 ENJOY！チア☆エクサ2 #1	9:35 11:15 ハロプロダンス学園 シーズン13 #2	9:40 11:15 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	9:45 11:15 （終）ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	9:50 11:15 スーパーキッズ2025 関東予選3回戦
午前 10:00	10:40 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3	10:45 11:15 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	11:15 11:15 ハロプロダンス学園 シーズン13 #1	11:15 11:15 （終）ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	11:20 11:20 （終）美女と一緒に極上ストレッチ #6	11:25 11:25 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	11:30 11:30 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午前 11:00	11:30 DANCE ATTACK!! 中学生の部	11:40 11:40 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #4	11:45 11:45 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #5	11:50 11:50 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	11:55 11:55 （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	12:00 12:00 STU48のSTUでいダンス #3	12:05 12:05 WHITE SCORPION レベチッ！ #3
午後 0:00	12:10 12:10 ENJOY！チア☆エクサ2 #2	12:15 12:15 ハロプロダンス学園 シーズン13 #2	12:20 12:20 STU48のSTUでいダンス #3	12:25 12:25 （終）美女と一緒に極上ストレッチ #5	12:30 12:30 （終）美女と一緒に極上ストレッチ #6	12:35 12:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	12:40 12:40 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 1:00	12:45 12:45 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #6	12:50 12:50 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #4	12:55 12:55 DANCE ATTACK!! 中学生の部	13:00 13:00 （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 #3	13:05 13:05 ちなつ式ピラティス・メソッド #1	13:10 13:10 7ORDER バトルの時間です!! #5	13:15 13:15 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 2:00	13:20 13:20 スーパーキッズ2025 関東予選3回戦	13:25 13:25 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	13:30 13:30 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	13:35 13:35 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 #4	13:40 13:40 （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 #5	13:45 13:45 STU48のSTUでいダンス #2	13:50 13:50 （終）7ORDER バトルの時間です!! #6
午後 3:00	13:55 13:55 DANCE ATTACK!! 中学生の部	14:00 14:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #7	14:05 14:05 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #8	14:10 14:10 （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	14:15 14:15 美女と一緒に極上ストレッチ #2	14:20 14:20 （終）美女と一緒に極上ストレッチ #6	14:25 14:25 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 4:00	14:30 14:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #6	14:35 14:35 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2	14:40 14:40 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	14:45 14:45 ヨガから始まる美女の休日 #2	14:50 14:50 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	14:55 14:55 だれでも簡単！フィットネス #3	15:00 15:00 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 5:00	15:10 15:10 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #5	15:15 15:15 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4	15:20 15:20 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	15:25 15:25 ヨガから始まる美女の休日 #2	15:30 15:30 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	15:35 15:35 だれでも簡単！フィットネス #2	15:40 15:40 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 6:00	15:45 15:45 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #6	15:50 15:50 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6	15:55 15:55 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #7	16:00 16:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	16:05 16:05 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	16:10 16:10 だれでも簡単！フィットネス #2	16:15 16:15 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 7:00	16:20 16:20 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #7	16:25 16:25 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #8	16:30 16:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #9	16:35 16:35 ヨガから始まる美女の休日 #2	16:40 16:40 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	16:45 16:45 だれでも簡単！フィットネス #2	16:50 16:50 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 8:00	16:55 16:55 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #8	17:00 17:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #10	17:05 17:05 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #11	17:10 17:10 ヨガから始まる美女の休日 #2	17:15 17:15 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	17:20 17:20 だれでも簡単！フィットネス #2	17:25 17:25 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 9:00	17:30 17:30 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #9	17:35 17:35 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #12	17:40 17:40 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #13	17:45 17:45 ヨガから始まる美女の休日 #2	17:50 17:50 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	17:55 17:55 だれでも簡単！フィットネス #2	18:00 18:00 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3
午後 10:00	18:10 18:10 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #14	18:15 18:15 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #15	18:20 18:20 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #16	18:25 18:25 ヨガから始まる美女の休日 #2	18:30 18:30 （終）ヨガから始まる美女の休日 #2	18:35 18:35 だれでも簡単！フィットネス #2	18:40 18:40 （終）第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3

【ダンスチャンネル2月第4週】

	月	火	水	木	金	土	日
	2月16日	2月17日	2月18日	2月19日	2月20日	2月21日	2月22日
午前 4:00	たれでも簡単！フィットネス #5 4:10	ちなつ式ピラティス・メンソッド #3 4:15	快汗！セクシーRunトレ2 #1 4:50	ちなつ式ピラティス・メンソッド #5 4:25	快汗！セクシーRunトレ2 #2 4:25	痩されたい美女たち2 #2 4:30	
午前 5:00	だれでも簡単！フィットネス #6 4:45	ちなつ式ピラティス・メンソッド #4 5:20	快汗！セクシーRunトレ2 #1 5:30	痩されたい美女たち2 #1 5:30	快汗！セクシーRunトレ2 #3 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 5:35	
午前 6:00	だれでも簡単！フィットネス #7 5:50	美女と一緒に極上ストレッチ #1 6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 6:35	だれでも簡単！フィットネス #6 6:05	快汗！セクシーRunトレ2 #4 6:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 6:35	
午前 7:00	7ORDERノトルの時間です!! #3 7:25	美女と一緒に極上ストレッチ #2 7:30	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 8:05	だれでも簡単！フィットネス #7 8:20	快汗！セクシーRunトレ2 #5 8:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 8:45	
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 8:35	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3 8:50	だれでも簡単！フィットネス #8 8:50	快汗！セクシーRunトレ2 #6 8:50	ダンスビュウTV #191 8:45	
午前 9:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2 9:05	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1 9:40	美女と一緒に極上ストレッチ #2 9:10	USA ザ ピーク 2023 #7	ハロプロダンス学園シーズン13 #5 8:50	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106 8:15	
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3 10:45	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 10:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 11:15	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 10:25	ハロプロダンス学園シーズン13 #6 9:50	インフォメーション 9:50	
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4 11:15	ちなつ式ピラティス・メンソッド #3 11:50	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 11:30	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 11:30	ハロプロダンス学園シーズン13 #7 10:00	(終)ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106 11:25	
午後 0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 0:05	WHITE SCORPION レペチッ！ #5 0:20	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 0:35	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 1:40	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106 1:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #7 1:30	
午後 1:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 0:50	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 1:25	WHITE SCORPION レペチッ！ season3 #1 1:55	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 1:40	ハロプロダンス学園シーズン13 #8 2:05	インフォメーション 2:00	
午後 2:00	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5 1:25	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 2:00	WHITE SCORPION レペチッ！ season3 #1 1:55	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 1:40	ハロプロダンス学園シーズン13 #9 2:35	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 2:35	
午後 3:00	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 3:05	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 3:00	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 3:00	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 1:40	ハロプロダンス学園シーズン13 #10 3:00	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 3:00	
午後 4:00	DANCE ATTACK!! 高校生の部 4:35	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 4:10	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 4:00	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 4:55	ハロプロダンス学園シーズン13 #11 5:00	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 5:05	
午後 5:00	USAスクールアンドレッジナショナルズ 2023 #8 5:40	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 5:05	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 5:35	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 6:00	ハロプロダンス学園シーズン13 #12 5:20	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 5:35	
午後 6:00	USAスクールアンドレッジナショナルズ 2023 #9 6:45	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 6:10	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 6:10	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 6:35	ハロプロダンス学園シーズン13 #13 6:05	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 6:10	
午後 7:00	(終)USAスクールアンドレッジナショナルズ 2023 #10 7:50	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 7:10	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 7:55	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 7:30	ハロプロダンス学園シーズン13 #14 7:40	スーパーキッズ2025 関西予選4回戦 7:15	
午後 8:00	USAザピーク2023 #1 8:55	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 8:10	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 8:25	スーパーキッズ2025 関東予選3回戦 8:35	ハロプロダンス学園シーズン13 #15 8:55	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編 9:15	
午後 9:00	ENJOY！チア☆エクサ #3 10:00	USAオールスター ナショナルズ 2024 #3	USAオールスター ナショナルズ 2024 #3	USAオールスター ナショナルズ 2024 #6	USAオールスター ナショナルズ 2023 #3	FIDA GOLD CUP 2025 10:15	
午後 10:00	ハロプロダンス学園シーズン13 #2 10:30	ハロプロダンス学園シーズン13 #3 10:30	ハロプロダンス学園シーズン13 #3 10:30	ハロプロダンス学園シーズン13 #4 10:30	USAオールスター ナショナルズ 2023 #3	10:30	
午後 11:00	ハロプロダンス学園シーズン13 #7 11:40	WHITE SCORPION レペチッ！ season3 #4 11:40	WHITE SCORPION レペチッ！ season3 #3 11:40	WHITE SCORPION レペチッ！ season3 #4 11:40	ENJOY！チア☆エクサ #1	10:45	
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 0:10	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #1	だれでも簡単！フィットネス #3 11:20	
深夜 1:00	だれでも簡単！フィットネス #8 0:25	だれでも簡単！フィットネス #8 0:30	だれでも簡単！フィットネス #8 0:40	だれでも簡単！フィットネス #6 1:00	ENJOY！チア☆エクサ #2	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 1:10	
深夜 2:00	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 1:35	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10	完全燃焼ガール～大人のダンスフィットネス、ときどき筋トレ～ #5 1:15	
深夜 3:00	だれでも簡単！フィットネス #9 2:05	快汗！セクシーRunトレ2 #3 2:40	快汗！セクシーRunトレ2 #3 2:50	快汗！セクシーRunトレ2 #3 3:00	快汗！セクシーRunトレ2 #4 3:20	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11 3:40	
深夜 4:00	ちかつ式ピラティス・メンソッド #3 3:45	快汗！セクシーRunトレ2 #6 3:55	ちかつ式ピラティス・メンソッド #5 3:55	ちかつ式ピラティス・メンソッド #5 3:55	快汗！セクシーRunトレ2 #2 3:25	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 3:40	

【ダンスチャンネル2月第5週】

	月	火 2月23日	水 2月24日	木 2月25日	金 2月26日	土 2月28日	日 3月1日
午前 4:00		(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	(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
		4:15	4:45	4:30		4:25	4:25
午前 5:00		美女と一緒に極上ストレッチ #3	美body♡アクアピクス女子 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #3	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5
		5:20	5:05	5:00		5:30	5:30
午前 6:00		美女と一緒に極上ストレッチ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	(終)だれでも簡単！フィットнес #9	ナーフフィットで爽快エクサ！ #1	ENJOY！チア☆エクサ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1
		6:25	6:10	6:05		6:35	6:35
午前 7:00		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 #9	だれでも簡単！フィットнес #1	ナーフフィットで爽快エクサ！ #2	ENJOY！チア☆エクサ #2	ヨガから始まる美女の休日 #2
		7:25	7:30	7:20		7:40	7:40
午前 8:00		7ORDER バトルの時間です!! #5	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #9	ダンスピュウTV #153	(終)USA ザ ピーク 2023 #8	7ORDER バトルの時間です!! #5
		8:00	8:30	8:05		8:45	8:45
午前 9:00		ハロプロダンス学園 シーズン14 #1	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	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	9:35	9:10		9:50	9:50
午前 10:00		ちなつ式ピラティス・メソッド #5	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	だれでも簡単！フィットнес #3	(終)だれでも簡単！フィットнес #9	10:55	10:55
		10:10	10:45	10:20		11:00	11:00
午前 11:00		(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	美女と一緒に極上ストレッチ #3	だれでも簡単！フィットнес #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106
		11:15	11:50	11:30		11:30	11:30
午後 0:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ダンスピュウTV #191	STU48のSTUでいダンス #3	インフォメーション	インフォメーション
		0:20	0:20	0:20		0:00	0:00
午後 1:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	ハロプロダンス学園 シーズン14 #3	インフォメーション	STU48のSTUでいダンス #4	0:30	0:30
		0:55	0:50	0:35		0:40	0:40
午後 2:00		1:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	STU48のSTUでいダンス #4	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #7	スパークリング2025 関西予選4回戦	スパークリング2025 関西予選4回戦
		1:25	1:25	1:35		1:40	1:40
午後 3:00		(終)【アンコール放送】スパークリング2024 FINAL #4	2:00 ちなつ式ピラティス・メソッド #5	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #8	WHITE SCORPION レベッ！ #4	1:50
		3:30	3:05	3:00		2:05	2:05
午後 4:00		カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	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 #3	WHITE SCORPION レベッ！ #5	2:35	2:35
		4:35	4:10	4:00		2:45	2:45
午後 5:00		USA ザ ピーク 2023 #2	スパークリング2025 関西予選4回戦	(終)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 #4	ヨガから始まる美女の休日 #1	5:00	5:00
		5:40	5:05	5:35		5:30	5:30
午後 6:00		USA ザ ピーク 2023 #3	6:10	6:10	ヨガから始まる美女の休日 #2	インフォメーション	インフォメーション
		6:45	6:45	6:00		6:25	6:25
午後 7:00		USA ザ ピーク 2023 #4	7:10	(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～	だれでも簡単！フィットнес #3	だれでも簡単！フィットнес #6	だれでも簡単！フィットнес #6
		7:50	7:50	7:05		7:30	7:30
午後 8:00		USA ザ ピーク 2023 #5	8:10	B-boy列伝～マシーン原田～	スパークリング2025 関東予選3回戦	USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会／USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 セントラル #2	スパークリング2025 沖縄予選2回戦
		8:55	8:55	8:25		8:35	8:35
午後 9:00		(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	USA オールスター ナショナルズ 2024 #4	(終)Hawaii フラ紀行シーズン4 #12	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	(終)USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会／USA オールスター チャレンジコンペティション 2024 セントラル #3	全日本高校ストリートダンスクラスマックス2024
		10:00	10:20	9:25		9:40	9:40
午後 10:00		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3	10:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1106	ヨガから始まる美女の休日 #2	ヨガから始まる美女の休日 #2	USA オールスター ナショナルズ 2023 #4
		10:30	10:30	9:10		9:55	9:55
午後 11:00		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4	11:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	だれでも簡単！フィットнес #6	だれでも簡単！フィットнес #9	USA オールスター ナショナルズ 2023 #4
		11:05	11:25	11:35		10:00	10:00
午後 11:40		WHITE SCORPION レベッ！ season3 #5 しあわせハラエ・ダイエット 第2章	11:40 筋トレフィットガール♡ #3	だれでも簡単！フィットнес #6	だれでも簡単！フィットнес #6	11:05 だれでも簡単！フィットнес #7	11:05 だれでも簡単！フィットнес #7
		11:55	11:55	11:00		11:20 だれでも簡単！フィットнес #8	11:20 だれでも簡単！フィットнес #8
深夜 0:00		【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	0:30	11:00		11:35 (終)だれでも簡単！フィットнес #9	11:35 (終)だれでも簡単！フィットнес #9
		1:00	0:40	11:00		0:10	0:10
深夜 1:00		快汗！セクシーラントレーニング #6	0:40 美女と一緒に極上ストレッチ #4	WHITE SCORPION レベッ！ season3 #4	ENJOY！チア☆エクサ #5	ENJOY！チア☆エクサ #5	ENJOY！チア☆エクサ #5
		1:35	1:45	1:10		1:15	1:15
深夜 2:00		2:00 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6	2:40 美女と一緒に極上ストレッチ #2	WHITE SCORPION レベッ！ season3 #5	快汗！セクシーラントレーニング #7	ヨガから始まる美女の休日 #3	ヨガから始まる美女の休日 #3
		2:40	2:50	2:10		2:15	2:15
深夜 3:00		3:10 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7	3:45 美女と一緒に極上ストレッチ #1	STU48のSTUでいダンス #4	快汗！セクシーラントレーニング #7	ヨガから始まる美女の休日 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #4
		3:45	3:55	3:20		3:20	3:20