

【ダンスチャンネル3月第1週】

	月	火	水	木	金	土	日
	2月23日	2月24日	2月25日	2月26日	2月27日	2月28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 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 #1	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 4:30 4:45 4:50 4:55 5:00 5:10 5:15 5:20 5:25 5:30 5:35 5:40 5:45 5:50 5:55 6:00 6:05 6:10 6:15 6:20 6:25 6:30 6:35 6:40 6:45 6:50 6:55 7:00 7:05 7:10 7:15 7:20 7:25 7:30 7:35 7:40 7:45 7:50 7:55 8:00 8:05 8:10 8:15 8:20 8:25 8:30 8:35 8:40 8:45 8:50 8:55 9:00 9:05 9:10 9:15 9:20 9:25 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 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 24:00 24:05 24:10 24:15 24:20 24:25 24:30 24:35 24:40 24:45 24:50 24:55 25:00 25:05 25:10 25:15 25:20 25:25 25:30 25:35 25:40 25:45 25:50 25:55 26:00 26:05 26:10 26:15 26:20 26:25 26:30 26:35 26:40 26:45 26:50 26:55 27:00 27:05 27:10 27:15 27:20 27:25 27:30 27:35 27:40 27:45 27:50 27:55 28:00 28:05 28:10 28:15 28:20 28:25 28:30 28:35 28:40 28:45 28:50 28:55 29:00 29:05 29:10 29:15 29:20 29:25 29:30 29:35 29:40 29:45 29:50 29:55 30:00 30:05 30:10 30:15 30:20 30:25 30:30 30:35 30:40 30:45 30:50 30:55 31:00 31:05 31:10 31:15 31:20 31:25 31:30 31:35 31:40 31:45 31:50 31:55 32:00 32:05 32:10 32:15 32:20 32:25 32:30 32:35 32:40 32:45 32:50 32:55 33:00 33:05 33:10 33:15 33:20 33:25 33:30 33:35 33:40 33:45 33:50 33:55 34:00 34:05 34:10 34:15 34:20 34:25 34:30 34:35 34:40 34:45 34:50 34:55 35:00 35:05 35:10 35:15 35:20 35:25 35:30 35:35 35:40 35:45 35:50 35:55 36:00 36:05 36:10 36:15 36:20 36:25 36:30 36:35 36:40 36:45 36:50 36:55 37:00 37:05 37:10 37:15 37:20 37:25 37:30 37:35 37:40 37:45 37:50 37:55 38:00 38:05 38:10 38:15 38:20 38:25 38:30 38:35 38:40 38:45 38:50 38:55 39:00 39:05 39:10 39:15 39:20 39:25 39:30 39:35 39:40 39:45 39:50 39:55 40:00 40:05 40:10 40:15 40:20 40:25 40:30 40:35 40:40 40:45 40:50 40:55 41:00 41:05 41:10 41:15 41:20 41:25 41:30 41:35 41:40 41:45 41:50 41:55 42:00 42:05 42:10 42:15 42:20 42:25 42:30 42:35 42:40 42:45 42:50 42:55 43:00 43:05 43:10 43:15 43:20 43:25 43:30 43:35 43:40 43:45 43:50 43:55 44:00 44:05 44:10 44:15 44:20 44:25 44:30 44:35 44:40 44:45 44:50 44:55 45:00 45:05 45:10 45:15 45:20 45:25 45:30 45:35 45:40 45:45 45:50 45:55 46:00 46:05 46:10 46:15 46:20 46:25 46:30 46:35 46:40 46:45 46:50 46:55 47:00 47:05 47:10 47:15 47:20 47:25 47:30 47:35 47:40 47:45 47:50 47:55 48:00 48:05 48:10 48:15 48:20 48:25 48:30 48:35 48:40 48:45 48:50 48:55 49:00 49:05 49:10 49:15 49:20 49:25 49:30 49:35 49:40 49:45 49:50 49:55 50:00 50:05 50:10 50:15 50:20 50:25 50:30 50:35 50:40 50:45 50:50 50:55 51:00 51:05 51:10 51:15 51:20 51:25 51:30 51:35 51:40 51:45 51:50 51:55 52:00 52:05 52:10 52:15 52:20 52:25 52:30 52:35 52:40 52:45 52:50 52:55 53:00 53:05 53:10 53:15 53:20 53:25 53:30 53:35 53:40 53:45 53:50 53:55 54:00 54:05 54:10 54:15 54:20 54:25 54:30 54:35 54:40 54:45 54:50 54:55 55:00 55:05 55:10 55:15 55:20 55:25 55:30 55:35 55:40 55:45 55:50 55:55 56:00 56:05 56:10 56:15 56:20 56:25 56:30 56:35 56:40 56:45 56:50 56:55 57:00 57:05 57:10 57:15 57:20 57:25 57:30 57:35 57:40 57:45 57:50 57:55 58:00 58:05 58:10 58:15 58:20 58:25 58:30 58:35 58:40 58:45 58:50 58:55 59:00 59:05 59:10 59:15 59:20 59:25 59:30 59:35 59:40 59:45 59:50 59:55 60:00 60:05 60:10 60:15 60:20 60:25 60:30 60:35 60:40 60:45 60:50 60:55 61:00 61:05 61:10 61:15 61:20 61:25 61:30 61:35 61:40 61:45 61:50 61:55 62:00 62:05 62:10 62:15 62:20 62:25 62:30 62:35 62:40 62:45 62:50 62:55 63:00 63:05 63:10 63:15 63:20 63:25 63:30 63:35 63:40 63:45 63:50 63:55 64:00 64:05 64:10 64:15 64:20 64:25 64:30 64:35 64:40 64:45 64:50 64:55 65:00 65:05 65:10 65:15 65:20 65:25 65:30 65:35 65:40 65:45 65:50 65:55 66:00 66:05 66:10 66:15 66:20 66:25 66:30 66:35 66:40 66:45 66:50 66:55 67:00 67:05 67:10 67:15 67:20 67:25 67:30 67:35 67:40 67:45 67:50 67:55 68:00 68:05 68:10 68:15 68:20 68:25 68:30 68:35 68:40 68:45 68:50 68:55 69:00 69:05 69:10 69:15 69:20 69:25 69:30 69:35 69:40 69:45 69:50 69:55 70:00 70:05 70:10 70:15 70:20 70:25 70:30 70:35 70:40 70:45 70:50 70:55 71:00 71:05 71:10 71:15 71:20 71:25 71:30 71:35 71:40 71:45 71:50 71:55 72:00 72:05 72:10 72:15 72:20 72:25 72:30 72:35 72:40 72:45 72:50 72:55 73:00 73:05 73:10 73:15 73:20 73:25 73:30 73:35 73:40 73:45 73:50 73:55 74:00 74:05 74:10 74:15 74:20 74:25 74:30 74:35 74:40 74:45 74:50 74:55 75:00 75:05 75:10 75:15 75:20 75:25 75:30 75:35 75:40 75:45 75:50 75:55 76:00 76:05 76:10 76:15 76:20 76:25 76:30 76:35 76:40 76:45 76:50 76:55 77:00 77:05 77:10 77:15 77:20 77:25 77:30 77:35 77:40 77:45 77:50 77:55 78:00 78:05 78:10 78:15 78:20 78:25 78:30 78:35 78:40 78:45 78:50 78:55 79:00 79:05 79:10 79:15 79:20 79:25 79:30 79:35 79:40 79:45 79:50 79:55 80:00 80:05 80:10 80:15 80:20 80:25 80:30 80:35 80:40 80:45 80:50 80:55 81:00 81:05 81:10 81:15 81:20 81:25 81:30 81:35 81:40 81:45 81:50 81:55 82:00 82:05 82:10 82:15 82:20 82:25 82:30 82:35 82:40 82:45 82:50 82:55 83:00 83:05 83:10 83:15 83:20 83:25 83:30 83:35 83:40 83:45 83:50 83:55 84:00 84:05 84:10 84:15 84:20 84:25 84:30 84:35 84:40 84:45 84:50 84:55 85:00 85:05 85:10 85:15 85:20 85:25 85:30 85:35 85:40 85:45 85:50 85:55 86:00 86:05 86:10 86:15 86:20 86:25 86:30 86:35 86:40 86:45 86:50 86:55 87:00 87:05 87:10 87:15 87:20 87:25 87:30 87:35 87:40 87:45 87:50 87:55 88:00 88:05 88:10 88:15 88:20 88:25 88:30 88:35 88:40 88:45 88:50 88:55 89:00 89:05 89:10 89:15 89:20 89:25 89:30 89:35 89:40 89:45 89:50 89:55 90:00 90:05 90:10 90:15 90:20 90:25 90:30 90:35 90:40 90:45 90:50 90:55 91:00 91:05 91:10 91:15 91:20 91:25 91:30 91:35 91:40 91:45 91:					

【ダンスチャンネル3月第2週】

	月 3月2日	火 3月3日	水 3月4日	木 3月5日	金 3月6日	土 3月7日	日 3月8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・メソッド #4 4:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 4:50	快汗！セクシーRunトレ #4 4:50	ちなつ式ピラティス・メソッド #6 4:25	【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 #5 4:30
	だれでも簡単！フィットネス #6 4:45	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 5:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #5 5:00	快汗！セクシーRunトレ #4 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 5:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7 5:30	美女と一緒に極上ストレッチ #1 5:35
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日 #3 5:20	だれでも簡単！フィットネス #1 5:35	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:40	ENJOY！チア☆エクサ #3 6:05	サーフィットで爽快エクサ #3 6:35	ヨガから始まる美女の休日 #5 6:35	美女と一緒に極上ストレッチ #2 6:40
	だれでも簡単！フィットネス #2 5:50	だれでも簡単！フィットネス #2 5:55	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:25	ENJOY！チア☆エクサ #4 6:35	サーフィットで爽快エクサ #4 6:40	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6 6:40	ダンスピュウTV #154 6:40
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #4 6:25	だれでも簡単！フィットネス #3 6:40	だれでも簡単！フィットネス #4 6:45	USA フラ紀行シーズン4 #1 7:00	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 #2 7:10	(終)ハロプロダンス学園シーズン14 #6 7:15	インフォメーション 8:35
	だれでも簡単！フィットネス #5 6:55	だれでも簡単！フィットネス #1 7:15	だれでも簡単！フィットネス #2 7:20	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 前編 7:20	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 #2 7:30	インフォメーション 8:35	神戸蘭子バレエ 第1章 8:35
午前 7:00	7ORDER バトルの時間です!! #6 7:25	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6 7:30	だれでも簡単！フィットネス #3 8:35	だれでも簡単！フィットネス #3 8:35	だれでも簡単！フィットネス #6 8:45	サーフィットで爽快エクサ #3 8:50	ヨガから始まる美女の休日 #5 8:50
	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6 8:30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #2 8:35	USA スクールアンドカラッピング・ショナルズ 2024 #1 9:05	だれでも簡単！フィットネス #6 9:10	(新)2025ジャパンオーブンチャリティーディング選手権大会・2025日本学生チャリティーディング選手権大会 #1 9:20	サーフィットで爽快エクサ #3 9:30	ヨガから始まる美女の休日 #5 9:30
午前 8:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 9:00	ヨガ式ピラティス・メソッド #1 9:40	インフォメーション 10:10	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 10:10	ENJOY！チア☆エクサ #3 10:15	サーフィットで爽快エクサ #4 10:35	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6 10:35
	だれでも簡単！フィットネス #2 10:00	ヨガから始まる美女の休日 #3 10:10	スーパー・キッズ2025 沖縄予選2回戦 10:10	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:15	ENJOY！チア☆エクサ #3 10:35	サーフィットで爽快エクサ #4 11:00	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6 11:00
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #5 11:15	ヨガから始まる美女の休日 #4 11:15	第9回高校生ダンスバトル選手権 #3 11:15	Hawaii フラ紀行シーズン4 #2 11:30	ENJOY！チア☆エクサ #4 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1107 11:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #9 11:30
	(終)7ORDER バトルの時間です!! #1 12:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 12:00	だれでも簡単！フィットネス #4 12:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 12:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #8 12:40	Hawaii フラ紀行シーズン3 #3 12:45	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #10 12:45
午後 0:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 0:20	(終)WHITE SCORPION レベチ #6 0:30	だれでも簡単！フィットネス #5 0:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #8 1:40	(終)【アンコール放送】スーパー・キッズ2024 FINAL #4 1:40	ENJOY！チア☆エクサ #3 1:55	サーフィットで爽快エクサ #3 1:55
	7ORDER バトルの時間です!! #1 0:50	7ORDER バトルの時間です!! #1 0:55	ヨガから始まる美女の休日 #3 1:15	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #9 2:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 2:00	ハロプロダンス学園シーズン14 #5 2:35	サーフィットで爽快エクサ #4 2:35
午後 1:00	WHITE SCORPION レベチ #2 1:25	だれでも簡単！フィットネス #2 2:00	だれでも簡単！フィットネス #4 2:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #9 2:45	ENJOY！チア☆エクサ #4 3:15	(終)ハロプロダンス学園シーズン14 #6 3:15	スヌーピーのSTUでいダンス #5 3:40
	スーパー・キッズ2025 沖縄予選2回戦 1:25	だれでも簡単！フィットネス #1 3:05	ヨガから始まる美女の休日 #4 3:00	だれでも簡単！フィットネス #3 3:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 3:15	だれでも簡単！フィットネス #1 3:40	スーパー・キッズ2025 九州予選2回戦 3:40
午後 2:00	スーパー・キッズ2025 沖縄予選2回戦 3:30	だれでも簡単！フィットネス #2 3:30	だれでも簡単！フィットネス #4 3:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #9 4:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 4:05	ハロプロダンス学園シーズン14 #5 4:20	スーパー・キッズ2025 九州予選2回戦 4:20
	だれでも簡単！フィットネス #2 4:00	FIDA GOLD CUP 2025 #6 4:35	だれでも簡単！フィットネス #4 4:35	(新)2025ジャパンオーブンチャリティーディング選手権大会・2025日本学生チャリティーディング選手権大会 #1 4:45	ENJOY！チア☆エクサ #4 4:50	だれでも簡単！フィットネス #4 4:55	スーパー・キッズ2025 九州予選2回戦 4:55
午後 5:00	USA チャーピーク 2023 #6 5:40	(終)USA チャーピーク 2023 #4 6:10	だれでも簡単！フィットネス #2 6:05	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #9 6:00	ENJOY！チア☆エクサ #4 6:05	ハロプロダンス学園シーズン14 #5 6:15	ハロプロダンス学園シーズン13 #1 6:40
	だれでも簡単！フィットネス #7 6:45	だれでも簡単！フィットネス #2 6:45	だれでも簡単！フィットネス #4 7:05	だれでも簡単！フィットネス #6 7:05	ENJOY！チア☆エクサ #4 7:05	だれでも簡単！フィットネス #7 7:15	WHITE SCORPION レベチ #2 7:15
午後 6:00	(終)USA チャーピーク 2023 #8 7:40	だれでも簡単！フィットネス #7 8:10	だれでも簡単！フィットネス #4 8:10	だれでも簡単！フィットネス #6 8:10	だれでも簡単！フィットネス #7 8:10	だれでも簡単！フィットネス #8 8:25	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 8:35
	だれでも簡単！フィットネス #8 8:45	USA チャーピーク 2023 #7 8:45	だれでも簡単！フィットネス #5 8:45	だれでも簡単！フィットネス #7 8:45	だれでも簡単！フィットネス #8 8:45	だれでも簡単！フィットネス #9 8:55	ハロプロダンス学園シーズン13 #2 9:15
午後 7:00	だれでも簡単！フィットネス #9 7:50	だれでも簡単！フィットネス #8 8:10	だれでも簡単！フィットネス #5 8:10	だれでも簡単！フィットネス #7 8:10	だれでも簡単！フィットネス #8 8:10	だれでも簡単！フィットネス #9 8:25	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編 9:15
	だれでも簡単！フィットネス #9 8:45	USA チャーピーク 2023 #6 8:45	だれでも簡単！フィットネス #4 8:45	だれでも簡単！フィットネス #6 8:45	だれでも簡単！フィットネス #7 8:45	だれでも簡単！フィットネス #8 8:55	だれでも簡単！フィットネス #9 9:15
午後 8:00	だれでも簡単！フィットネス #10 8:50	だれでも簡単！フィットネス #9 8:50	だれでも簡単！フィットネス #6 8:50	だれでも簡単！フィットネス #8 8:50	だれでも簡単！フィットネス #9 8:50	だれでも簡単！フィットネス #10 8:55	だれでも簡単！フィットネス #11 9:15
	だれでも簡単！フィットネス #10 9:40	だれでも簡単！フィットネス #9 9:40	だれでも簡単！フィットネス #6 9:40	だれでも簡単！フィットネス #8 9:40	だれでも簡単！フィットネス #9 9:40	だれでも簡単！フィットネス #10 9:45	だれでも簡単！フィットネス #11 9:45
午後 10:00	だれでも簡単！フィットネス #10 10:20	だれでも簡単！フィットネス #9 10:20	だれでも簡単！フィットネス #6 10:20	だれでも簡単！フィットネス #8 10:20	だれでも簡単！フィットネス #9 10:20	だれでも簡単！フィットネス #10 10:30	だれでも簡単！フィットネス #11 10:30
	だれでも簡単！フィットネス #10 11:40	だれでも簡単！フィットネス #9 11:40	だれでも簡単！フィットネス #6 11:40	だれでも簡単！フィットネス #8 11:40	だれでも簡単！フィットネス #9 11:40	だれでも簡単！フィットネス #10 11:45	だれでも簡単！フィットネス #11 11:45
午後 11:00	だれでも簡単！フィットネス #11 11:40	だれでも簡単！フィットネス #10 11:40	だれでも簡単！フィットネス #7 11:40	だれでも簡単！フィットネス #9 11:40	だれでも簡単！フィットネス #10 11:40	だれでも簡単！フィットネス #11 11:45	だれでも簡単！フィットネス #12 11:45
	だれでも簡単！フィットネス #11 12:40	だれでも簡単！フィットネス #10 12:40	だれでも簡単！フィットネス #7 12:40	だれでも簡単！フィットネス #9 12:40	だれでも簡単！フィットネス #10 12:40	だれでも簡単！フィットネス #11 12:45	だれでも簡単！フィットネス #12 12:45
深夜 0:00	だれでも簡単！フィットネス #12 13:40	だれでも簡単！フィットネス #11 13:40	だれでも簡単！フィットネス #8 13:40	だれでも簡単！フィットネス #10 13:40	だれでも簡単！フィットネス #11 13:40	だれでも簡単！フィットネス #12 13:45	だれでも簡単！フィットネス #13 13:45
	だれでも簡単！フィットネス #12 14:40	だれでも簡単！フィットネス #11 14:40	だれでも簡単！フィットネス #8 14:40	だれでも簡単！フィットネス #10 14:40	だれでも簡単！フィットネス #11 14:40	だれでも簡単！フィットネス #12 14:45	だれでも簡単！フィットネス #13 14:45
深夜 1:00	だれでも簡単！フィットネス #13 15:40	だれでも簡単！フィットネス #12 15:40	だれでも簡単！フィットネス #9 15:40	だれでも簡単！フィットネス #11 15:40	だれでも簡単！フィットネス #12 15:40	だれでも簡単！フィットネス #13 15:45	だれでも簡単！フィットネス #14 15:45
	だれでも簡単！フィットネス #13 16:40	だれでも簡単！フィットネス #12 16:40	だれでも簡単！フィットネス #9 16:40	だれでも簡単！フィットネス #11 16:40	だれでも簡単！フィットネス #12 16:40	だれでも簡単！フィットネス #13 16:45	だれでも簡単！フィットネス #14 16:45
深夜 2:00	だれでも簡単！フィットネス #14 17:40	だれでも簡単！フィットネス #13 17:40	だれでも簡単！フィットネス #10 17:40	だれでも簡単！フィットネス #12 17:40	だれでも簡単！フィットネス #13 17:40	だれでも簡単！フィットネス #14 17:45	だれでも簡単！フィットネス #15 17:45
	だれでも簡単！フィットネス #14 18:40	だれでも簡単！フィットネス #13 18:40	だれでも簡単！フィットネス #10 18:40	だれでも簡単！フィットネス #12 18:40	だれでも簡単！フィットネス #13 18:40	だれでも簡単！フィットネス #14 18:45	だれでも簡単！フィットネス #15 18:45
深夜 3:00	だれでも簡単！フィットネス #15 19:40	だれでも簡単！フィットネス #14 19:40	だれでも簡単！フィットネス #11 19:40	だれでも簡単！フィットネス #13 19:40	だれでも簡単！フィットネス #14 19:40	だれでも簡単！フィットネス #15 19:45	だれでも簡単！フィットネス #16 19:45
	だれでも簡単！フィットネス #15 20:40	だれでも簡単！フィットネス #14 20:40	だれでも簡単！フィットネス #11 20:40	だれでも簡単！フィットネス #13 20:40	だれでも簡単！フィットネス #14 20:40	だれでも簡単！フィットネス #15 20:45	だれでも簡単！フィットネス #16 20:45

【ダンスチャンネル3月第3週】

【ダンスチャンネル3月第4週】

	月	火 3月16日	水 3月17日	木 3月18日	金 3月19日	土 3月20日	日 3月21日	
午前 4:00		ちなつ式ピラティス・メソッド #1 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 4:15	【自撮り美女】家トレははじめました！ #11 4:50	快汗！セクシーRunトレ4 #1 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 (終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 4:25	快汗！セクシーRunトレ4 #2 4:30		
午前 5:00		中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 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3 #1 6:05	ちなつ式ピラティス・メソッド #4 6:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1 6:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3 6:40	
午前 6:00		中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:20	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 6:25	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 6:55	美女と一緒に極上ストレッチ #5 6:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 6:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4 6:40	
午前 7:00		WHITE SCORPION レペチツ！season2 #1 7:25	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 7:30	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 8:05	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 7:40	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 7:40	ダンスビュウTV #192 8:05	
午前 8:00		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3 8:30	USAスクールアンドカラッジナショナルズ 2024 #4 8:35	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 9:10	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.31 FINAL 後編 9:20	2025ジャパンオープンチアーディング選手権大会・2025日本学生チアリーディング選手権大会 #2 9:45	ハロプロダンス学園シーズン14 #1 8:35 部分痩せバレエ 第2章 8:50	インフォメーション 8:35
午前 9:00		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 9:05 たれでも簡単！フィットнес #7 9:20 たれでも簡単！フィットнес #8 9:35	USAスクールアンドカラッジナショナルズ 2024 #5 9:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 10:10	スーパーキッズ2025 南関東予選3回戦 10:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 10:55	美女と一緒に極上ストレッチ #5 9:55	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 9:55
午前 10:00		たれでも簡単！フィットнес #1 10:25 たれでも簡単！フィットнес #2 10:40 たれでも簡単！フィットнес #3 11:15	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 11:45	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 11:30	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 11:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #2 11:00	
午前 11:00		ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 11:45	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8 12:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 0:00	スーパーキッズ2025 南関東予選3回戦 0:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1108 11:30	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #12 0:00	インフォメーション 0:00
午後 0:00		(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6 12:25	7ORDERバトルの時間です!! #1 13:00	インフォメーション 13:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #10 14:00	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #5 0:35	スーパーキッズ2025 九州予選2回戦 1:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2025 #13 1:00
午後 1:00		だれでも簡単！フィットнес #3 13:25	7ORDERバトルの時間です!! #2 14:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 14:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 15:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 15:55	美女と一緒に極上ストレッチ #5 16:00	スーパーキッズ2025 九州予選2回戦 16:00
午後 2:00		スーパーキッズ2025 南関東予選3回戦 14:00	2:00 だれでも簡単！フィットнес #7 2:15 だれでも簡単！フィットнес #8 2:30	2025ジャパンオープンチアーディング選手権大会・2025日本学生チアリーディング選手権大会 #3 2:45	スーパーキッズ2025 関東最終予選 3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 3:00	スーパーキッズ2025 関西最終予選 前半 3:00	スーパーキッズ2025 関西最終予選 後半 3:00
午後 3:00		3:05 だれでも簡単！フィットнес #1 3:20 だれでも簡単！フィットнес #2 3:35	だれでも簡単！フィットнес #3 4:10	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 4:55	スーパーキッズ2025 関東最終予選 4:15	スーパーキッズ2025 関西最終予選 前半 4:50	スーパーキッズ2025 関西最終予選 後半 5:05	
午後 4:00		カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#77 4:35	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 #6	(終)2025ジャパンオープンチアーディング選手権大会・2025日本学生チアリーディング選手権大会 #3 5:05	スーパーキッズ2025 九州予選2回戦 5:20	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 5:20	スーパーキッズ2025 関東最終予選 5:30	スーパーキッズ2025 関西最終予選 後半 5:35
午後 5:00		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 #7	5:40	THE RAMPinGOOD SEASON2 #10 6:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3 6:05	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 6:25	スーパーキッズ2025 関東最終予選 6:40	WHITE SCORPION レペチツ！ #4 6:10
午後 6:00		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 #8	6:10	THE RAMPinGOOD SEASON2 #11 6:05	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 7:05	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 7:25	スーパーキッズ2025 関東最終予選 7:40	ハロプロダンス学園シーズン14 #1 7:15
午後 7:00		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 #9	7:50	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススクール選手権 #3 8:25	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 8:35	USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2024 イースト #1 8:35	スーパーキッズ2025 関東最終予選 8:55	ハロプロダンス学園シーズン14 #2 7:15
午後 8:00		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 #10	8:55	USA オールスター ナショナルズ 2024 #10 9:15	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 9:25	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 9:30	USA チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2024 イースト #2 9:40	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権 #4 9:15
午後 9:00		(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 10:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #11 10:20	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:30	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 10:30	美女と一緒に極上ストレッチ #2 10:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 10:45	美body♡アカアピクス女子 #2 10:15
午後 10:00		ハロプロダンス学園シーズン13 #4 10:30	美女と一緒に極上ストレッチ #1 10:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 11:00	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 11:30	美女と一緒に極上ストレッチ #3 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 11:05	美body♡アカアピクス女子 #2 11:20
午後 11:00		STU48のSTUでいダンス #2 11:40 たれでも簡単！フィットнес #7 11:55	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #4	美body♡アカアピクス女子 #1 0:05	スーパーキッズ2025 沖縄予選2回戦 0:05	美body♡アカアピクス女子 #1 0:10	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 0:15	ENJOY！チア☆エクサ #5 0:25
深夜 0:00		(終)美body♡アカアピクス女子 #3 1:00	快汗！セクシーRunトレ4 #11 1:35	美body♡アカアピクス女子 #1 1:45	美body♡アカアピクス女子 #1 2:15	美body♡アカアピクス女子 #1 2:15	ヨガから始まる美女の休日 #1 1:15 だれでも簡単！フィットнес #1 1:30 だれでも簡単！フィットнес #2 1:45	ヨガから始まる美女の休日 #1 1:15 だれでも簡単！フィットнес #3 1:30 だれでも簡単！フィットнес #4 1:45
深夜 1:00		ENJOY！チア☆エクサ #3 2:05	筋トレフィットガール♡ #1 2:40	ENJOY！チア☆エクサ #4 2:50	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6 2:15	筋トレフィットガール♡ #2 2:15	だれでも簡単！フィットнес #3 2:15 だれでも簡単！フィットнес #4 2:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #5 2:35
深夜 2:00		ヨガから始まる美女の休日 #5 3:10	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10 3:45	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 3:55	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 3:55	快汗！セクシーRunトレ4 #2 3:25	快汗！セクシーRunトレ4 #2 3:40	美body♡アカアピクス女子 #2 3:40
深夜 3:00		ちなつ式ピラティス・メソッド #1 3:45	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11 3:55					美body♡アカアピクス女子 #2 3:40

【ダンスチャンネル3月第5週】

【ダンスチャンネル3月第6週】

	月	火	水	木	金	土	日
	3月30日	3月31日	4月1日	4月2日	4月3日	4月4日	4月5日
4:00							
4:05							
4:15							
4:20							
4:25							
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20							
5:25							
5:30							
5:35							
5:40							
5:45							
5:50							
5:55							
6:00							
6:05							
6:10							
6:15							
6:20							
6:25							
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10							
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45							
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20							
8:25							
8:30							
8:35							
8:40							
8:45							
8:50							
8:55							
9:00							
9:10							
9:15							
9:20							
9:25							
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							
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							