

【ダンスチャンネル5月第1週】

	月 4月29日	火 4月30日	水 5月1日	木 5月2日	金 5月3日	土 5月4日	日 5月5日
午前 4:00	(新)快汗!セクシーRunトレ4 #1	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	癒されたい美女たち2 #4	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	ENJOY!チア☆エクサ2 #4	(終)癒されたい美女たち2 #6	(終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4
午前 5:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY!チア☆エクサ #5	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ヨガにハマる #49	快汗!セクシーRunトレ4 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3
午前 6:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ヨガにハマる #51	快汗!セクシーRunトレ4 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4
午前 7:00	講師里保のONE STEP #4 (終)講師里保のONE STEP #5	USA オールスター ナショナルズ 2022 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ダンスビューTV #171	(終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #3	AKB48踊る女子旅2 #2	ストリートダンス ベーシック BREAKING編
午前 8:00	THE RAMPinGOOD #5 THE RAMPinGOOD #6	USA オールスター ナショナルズ 2022 #4	サーフフィットで爽快エクサ! #2	8:30 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1058	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #1 8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #2	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編
午前 9:00	癒されたい美女たち #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	(終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	ENJOY!チア☆エクサ #5	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ヨガにハマる #49	快汗!セクシーRunトレ4 #1
午前 10:00	癒されたい美女たち #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ヨガにハマる #51	快汗!セクシーRunトレ4 #2	快汗!セクシーRunトレ4 #2
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#5	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ B-boy列伝 ~Kaku~	降幡愛のA面/B面 #5 (終)降幡愛のA面/B面 #6	チャレンジカップ2023 FINAL 前編	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1059 11:30 インフォメーション	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7
午後 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #5 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6	FIDA GOLD GUP 2023	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5	(終)第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	0:00 (新)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	
午後 1:00	(終)スーパーキッズ2023 FINAL #4	癒されたい美女たち #1	美女と一緒に極上ストレッチ #1	2023 Performance Cheer Grand Final #1	(終)講師里保のONE STEP #5 PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #1	1:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3 1:30 ヨガにハマる #50	ヨガにハマる #49 ヨガにハマる #50
午後 2:00	癒されたい美女たち #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	2023 Performance Cheer Grand Final #2	降幡愛のA面/B面 #1 降幡愛のA面/B面 #2	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #4 2:30 ヨガにハマる #51 2:30 ヨガにハマる #52	ヨガにハマる #51 ヨガにハマる #52
午後 3:00	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	インフォメーション	USA オールスターナショナルズ 2023 #10	サーフフィットで爽快エクサ! #1	ENJOY!チア☆エクサ #5	3:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.24	(終)マイナビDANCEALIVE 2023 FINAL #3
午後 4:00	(終)USA ジャパン オールスター チャレンジコンペティション 2021 イースト #11	(終)第13回全日本高等学校チームダンス選手権大会 全国決勝大会~大編成部門~	USA オールスターナショナルズ 2023 #11	サーフフィットで爽快エクサ! #2	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	4:30 インフォメーション	
午後 5:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #1	B-boy列伝 ~Kaku~ B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	THE RAMPinGOOD #5 THE RAMPinGOOD #6	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	5:00 高枝ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会	PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #3 5:30 PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4
午後 6:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #4 PIXMIXのピクチャレ~To The Hot Idol~ #5	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ENJOY!チア☆エクサ2 #2	6:00 ストリートダンス ベーシック LOCKING編	6:00 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2 6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3
午後 7:00	(終)USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生新人大会 2021 イースト #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ダンスビューTV #171	ヨガにハマる #47	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #11	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	美女と一緒に極上ストレッチ #3
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	ヨガにハマる #45	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #5	SHOW CHAMPION #458	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	SHOW CHAMPION #460	8:00 ヨガにハマる #48 8:30
午後 9:00	ヨガにハマる #43	SHOW CHAMPION #461	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1058 9:30 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153	SHOW CHAMPION #465	SHOW CHAMPION #461	SHOW CHAMPION #464
午後 10:00	SHOW CHAMPION #463	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #151	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #3	AKB48踊る女子旅2 #2 AKB48踊る女子旅2 #3	ヨガにハマる #51 ヨガにハマる #52	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #4	SHOW CHAMPION #462
午後 11:00	ショー!K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	ヨガにハマる #51 ヨガにハマる #52	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ハロプロダンス学園シーズン11 #1 ハロプロダンス学園シーズン11 #2	ヨガにハマる #53 (終)ヨガにハマる #54	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #2
深夜 0:00	(終)【自撮り美女】家トレはじめました! #12	ENJOY!チア☆エクサ #5	快汗!セクシーRunトレ4 #2	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	快汗!セクシーRunトレ4 #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~ #4
深夜 1:00	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~ #2	快汗!セクシーRunトレ2 #4	癒されたい美女たち #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~ #3	快汗!セクシーRunトレ2 #5	癒されたい美女たち #5	快汗!セクシーRunトレ3 #1
深夜 2:00	快汗!セクシーRunトレ3 #5	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	サーフフィットで爽快エクサ! #3	(終)快汗!セクシーRunトレ3 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ENJOY!チア☆エクサ2 #5
深夜 3:00	ENJOY!チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #5	ENJOY!チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち2 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #1	3:00 ヨガにハマる #37 3:30 ヨガにハマる #38

## 【ダンスチャンネル5月第2週】

	月 5月6日	火 5月7日	水 5月8日	木 5月9日	金 5月10日	土 5月11日	日 5月12日
午前 4:00	ヨガにハマる #53 4:30 (終)ヨガにハマる #54	【自撮り美女】家トレはじめました！ #4	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6	癒されたい美女たち #1	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #2	USA オールスターナショナルズ 2023 #1
午前 5:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	癒されたい美女たち #3	快汗! セクシーRunトレ2 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ヨガにハマる #25 5:30 ヨガにハマる #26	美女と一緒に極上ストレッチ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45
午前 6:00	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	癒されたい美女たち #4	快汗! セクシーRunトレ2 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ヨガにハマる #27 6:30 ヨガにハマる #28	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5
午前 7:00	7:00 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 7:30 PiXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	USA オールスター ナショナルズ 2022 #5	癒されたい美女たち #3	第8回高校生ダンス/バトル選手権 完全版 中部予選 後編	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #2	STU48のSTUでいダンス #4 7:30 STU48のSTUでいダンス #5	ダンスビュウTV #171
午前 8:00	8:00 ハロプロダンス学園シーズン11 #1 8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #6	癒されたい美女たち #4	(終)第9回 プリンシパルコンペティションTV #3	(終)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #3	(終)降幡愛のA面/B面 #6 8:30 (新)WHITE SCORPION レベテッ! #1	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3 #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	快汗! セクシーRunトレ2 #1	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ヨガにハマる #25 9:30 ヨガにハマる #26	美女と一緒に極上ストレッチ #5
午前 10:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	快汗! セクシーRunトレ2 #2	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ヨガにハマる #27 10:30 ヨガにハマる #28	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 11:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	STU48のSTUでいダンス #2 11:30 STU48のSTUでいダンス #3	ダンスビュウTV #171	ハロプロダンス学園シーズン11 #1 11:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #2	(終)チャレンジカップ2023 FINAL 後編	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1059 Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1	(新)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1
午後 0:00	0:30 インフォメーション	ハロプロダンス学園シーズン11 #2	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午後 1:00	1:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.24	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	2023 Performance Cheer Grand Final #2	THE RAMPInGOOD #4 1:30 THE RAMPInGOOD #5	サーフフィットで爽快エクサ! #3	ヨガにハマる #25 1:30 ヨガにハマる #26
午後 2:00	2:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ENJOY! チア☆エクサ2 #2	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 2:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会	サーフフィットで爽快エクサ! #4	ヨガにハマる #27 2:30 ヨガにハマる #28
午後 3:00	3:00 高校ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会	チャレンジカップ2023 FINAL 前編	USA オールスターナショナルズ 2023 #12	癒されたい美女たち #3	快汗! セクシーRunトレ2 #1	第8回高校生ダンス/バトル選手権 #1	第8回高校生ダンス/バトル選手権 完全版 中部予選 後編
午後 4:00	4:00 USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #1	チャレンジカップ2023 FINAL 前編	USA オールスターナショナルズ 2023 #13	癒されたい美女たち #4	快汗! セクシーRunトレ2 #2	第8回高校生ダンス/バトル選手権 #2	FIDA GOLD CUP 2023
午後 5:00	5:00 USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #2	第8回高校生ダンス/バトル選手権 完全版 中部予選 後編	降幡愛のA面/B面 #5 5:30 (終)降幡愛のA面/B面 #6	癒されたい美女たち #5	快汗! セクシーRunトレ2 #3	第3回 全日本ブレイキン選手権	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 5:30 THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 6:00	6:00 (終)USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 イースト #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 6:45 中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	ハロプロダンス学園シーズン11 #1 6:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #2	(終)癒されたい美女たち #6	快汗! セクシーRunトレ2 #4	ストリートダンス ベーシック HOUSE編	(終)AKB48踊る女子旅2 #5 6:30 鞘師里保のONE STEP #1
午後 7:00	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 2021 ウェスト #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	ヨガにハマる #48	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン3 #12	B-boy列伝 ~Kaku~	サーフフィットで爽快エクサ! #3
午後 8:00	8:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #1 8:30 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	ヨガにハマる #46	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	SHOW CHAMPION #456	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 #3 8:30 部分覆せバレエ 第2軍	SHOW CHAMPION #462	ヨガにハマる #49
午後 9:00	9:00 ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #3	SHOW CHAMPION #466	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #7 9:30	SHOW CHAMPION #461	SHOW CHAMPION #464	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154	SHOW CHAMPION #463 9:40
午後 10:00	10:00 SHOW CHAMPION #459	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	美女と一緒に極上ストレッチ #2	STU48のSTUでいダンス #3 10:30 STU48のSTUでいダンス #4	快汗! セクシーRunトレ4 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #3	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156
午後 11:00	11:00 ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153	快汗! セクシーRunトレ4 #2	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	降幡愛のA面/B面 #5 11:30 (新)WHITE SCORPION レベテッ! #1	快汗! セクシーRunトレ4 #3	ENJOY! チア☆エクサ2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4
深夜 0:00	0:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2	ヨガにハマる #39 0:30 ヨガにハマる #40	快汗! セクシーRunトレ3 #2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #3	ヨガにハマる #53 0:30 (終)ヨガにハマる #54	快汗! セクシーRunトレ3 #3	サーフフィットで爽快エクサ! #1
深夜 1:00	1:00 サーフフィットで爽快エクサ! #5	癒されたい美女たち2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45 神戸蘭子バレエ 第1軍	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	癒されたい美女たち2 #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45 しあわせバレエ・ダイエット 第2軍	快汗! セクシーRunトレ2 #2
深夜 2:00	2:00 (終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	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	快汗! セクシーRunトレ2 #1	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #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〜 #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #7
深夜 3:00	3:00 【自撮り美女】家トレはじめました! #3	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #5	(終)癒されたい美女たち #6	【自撮り美女】家トレはじめました! #5	真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #1	癒されたい美女たち #2	快汗! セクシーRunトレ4 #1

## 【ダンスチャンネル5月第3週】

	月 5月13日	火 5月14日	水 5月15日	木 5月16日	金 5月17日	土 5月18日	日 5月19日
午前 4:00	快汗！セクシーRunトレ4 #3	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #2	快汗！セクシーRunトレ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #1	快汗！セクシーRunトレ #7	USA オールスターナショナルズ 2023 #2
午前 5:00	癒されたい美女たち #5	快汗！セクシーRunトレ2 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	ヨガにハマる #29 5:30 ヨガにハマる #30	美女と一緒に極上ストレッチ #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1
午前 6:00	(終)癒されたい美女たち #6	快汗！セクシーRunトレ2 #4	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	ヨガにハマる #31 6:30 ヨガにハマる #32	美女と一緒に極上ストレッチ #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #2
午前 7:00	(終)鞘師里保のONE STEP #5 7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #7	快汗！セクシーRunトレ2 #3	ダンスビューTV #172	(新)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #1	AKB48踊る女子旅2 #3 7:30 AKB48踊る女子旅2 #4	第3回 全日本ブレイキン選手権
午前 8:00	THE RAMPInGOOD #6 8:30 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1	USA オールスター ナショナルズ 2022 #8	快汗！セクシーRunトレ2 #4	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 2024 #2	ハロプロダンス学園シーズン11 #2 8:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #3	B-boy列伝 ~Kaku~ B-boy列伝 ~KAZUHIRO~
午前 9:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち #5	第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	ヨガにハマる #29 9:30 ヨガにハマる #30	美女と一緒に極上ストレッチ #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45
午前 10:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	(終)癒されたい美女たち #6	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	ヨガにハマる #31 10:30 ヨガにハマる #32	美女と一緒に極上ストレッチ #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #8
午前 11:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#5 11:30 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	(終)降幡愛のA面/B面 #6 11:30 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1	スーパーキッズ2023 FINAL #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1060 11:30 インフォメーション	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2
午後 0:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #6 0:30 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #5 0:30 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6		第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
午後 1:00	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	癒されたい美女たち #5	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #1 1:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	ヨガにハマる #29 1:30 ヨガにハマる #30	美女と一緒に極上ストレッチ #1
午後 2:00	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	(終)癒されたい美女たち #6	(終)癒されたい美女たち #6	(新)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	降幡愛のA面/B面 #2 2:30 降幡愛のA面/B面 #3	ヨガにハマる #31 2:30 ヨガにハマる #32	美女と一緒に極上ストレッチ #2
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！〜THE BATTLE！〜 #72	(終)チャレンジカップ2023 FINAL 後編	(新)USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #5	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編	スーパーキッズ2023 FINAL #1
午後 4:00	USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2021 ウェスト #2	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #2	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #2	快汗！セクシーRunトレ2 #4	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6	ストリートダンス ベーシック BREAKING編	
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 2021 ウェスト #3	高校ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会	THE RAMPInGOOD #6 5:30 THE RAMPInGOOD #7	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	高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #4 5:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5
午後 6:00	(終)USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2021 ウェスト #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5 6:30 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1	(終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ストリートダンス ベーシック POPPING編	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3 6:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4
午後 7:00	USA ジャパン チアリーディング&ダンス学生選手権大会 2021 ウェスト	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	ダンスビューTV #172	ヨガにハマる #50 7:30 SHOW CHAMPION #480	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #1	B-boy列伝 ~KAZUHIRO~	ヨガにハマる #29 7:30 ヨガにハマる #30 8:00 ヨガにハマる #31
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	ヨガにハマる #47	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8 8:30 9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1059 9:30	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	SHOW CHAMPION #464	SHOW CHAMPION #466
午後 9:00	ヨガにハマる #44	SHOW CHAMPION #458	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9 9:50	SHOW CHAMPION #462	SHOW CHAMPION #463	SHOW CHAMPION #466	SHOW CHAMPION #466
午後 10:00	SHOW CHAMPION #482	SHOW CHAMPION #483	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	AKB48踊る女子旅2 #3 10:30 AKB48踊る女子旅2 #4	ヨガにハマる #53 10:30 (終)ヨガにハマる #54	美body♡アクアピクス女子 #1	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #153
午後 11:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	ヨガにハマる #41 11:30 ヨガにハマる #42	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8	ハロプロダンス学園シーズン11 #2 11:30 ハロプロダンス学園シーズン11 #3	ヨガにハマる #43 11:30 ヨガにハマる #44	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9	快汗！セクシーRunトレ4 #1
深夜 0:00	快汗！セクシーRunトレ4 #2	癒されたい美女たち #3	レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #2	快汗！セクシーRunトレ4 #3	癒されたい美女たち #4	(終)レゲトンエクサ〜悩殺ダンスウーマン〜 #3	筋トレフィットガール♡ #2
深夜 1:00	(終)筋トレフィットガール♡ #6	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9 1:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	筋トレフィットガール♡ #1	ヨガから始まる美女の休日 #1	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 1:30 (終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12	癒されたい美女たち2 #5
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #4	ENJOY！チア☆エクサ #1	癒されたい美女たち2 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #5	ENJOY！チア☆エクサ #2	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #2
深夜 3:00	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #1	快汗！セクシーRunトレ #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	(終)美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #3	快汗！セクシーRunトレ #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #4	ヨガにハマる #53 3:30 (終)ヨガにハマる #54

【ダンスチャンネル5月第4週】

月	火	水	木	金	土	日
5月20日	5月21日	5月22日	5月23日	5月24日	5月25日	5月26日
午前 4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
ヨガにハマる #45	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #4	(終)癒されたい美女たち #6	【自撮り美女】家トレはじめました！ #1	(終)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6	USA オールスターナショナルズ 2023 #3
4:30						
ヨガにハマる #46						
午前 5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
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	ヨガにハマる #33	美女と一緒に極上ストレッチ #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4 #3	ENJOY！チア☆エクサ2 #5
		5:30		5:45		
		ヨガにハマる #34				
午前 6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
(終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ヨガにハマる #35	美女と一緒に極上ストレッチ #4	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4 #4	(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6
		6:30		6:30		
		ヨガにハマる #36		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #5		
午前 7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #5	USA オールスター ナショナルズ 2022 #9	サーフフィットで爽快エクサ！ #1		USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #3	STU48のSTUでいダンス #5	ダンスビュウTV #172
7:30				7:30	(終)STU48のSTUでいダンス #6	
(終)PIXMiXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6						
午前 8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
ハロプロダンス学園シーズン11 #2	USA オールスター ナショナルズ 2022 #10	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 前編	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #4	(新)WHITE SCORPION レベテッ！ #1	
8:30					8:30	8:30
ハロプロダンス学園シーズン11 #3					WHITE SCORPION レベテッ！ #2	インフォメーション
午前 9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
癒されたい美女たち2 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #5	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	9:15	美女と一緒に極上ストレッチ #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4 #3
			9:30			
			ヨガにハマる #34			
午前 10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
癒されたい美女たち2 #2	(終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	10:30	美女と一緒に極上ストレッチ #4	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4 #4
			10:30			
			ヨガにハマる #36			
午前 11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
ENJOY！チア☆エクサ2 #5	STU48のSTUでいダンス #3	ダンスビュウTV #172	ハロプロダンス学園シーズン11 #2	スーパーキッズ2023 FINAL #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1060	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3
	11:30		11:30	ハロプロダンス学園シーズン11 #3		
	STU48のSTUでいダンス #4					
午後 0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
(終)ENJOY！チア☆エクサ2 #6	ハロプロダンス学園シーズン11 #2	0:30	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#3	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#4	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4
	0:30					
	ハロプロダンス学園シーズン11 #3	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #4				
午後 1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 前編	癒されたい美女たち2 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #5	(新)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	THE RAMPInGOOD #5	美女と一緒に極上ストレッチ #3	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
				1:30		1:45
				THE RAMPInGOOD #6		
午後 2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
癒されたい美女たち2 #2	(終)快汗！セクシーRunトレ2 #6	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	(終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1	美女と一緒に極上ストレッチ #4	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
				2:30		2:30
				THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会 RUIver.#1		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #9
午後 3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会	スーパーキッズ2023 FINAL #1	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #1	ヨガにハマる #33	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 前編
				3:30		
				ヨガにハマる #34		
午後 4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00	4:00
2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #1	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #4	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #2	ヨガにハマる #35	(終)第8回高校生ダンスバトル選手権 #4	
				4:30		
				ヨガにハマる #36		
午後 5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00	5:00
2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #2	(終)降幡愛のA面/B面 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ヨガにハマる #37	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 中部予選 後編	5:15
	5:30			5:30		5:30
	THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会			ヨガにハマる #38		THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上委員会
午後 6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00	6:00
2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #3	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 前編	ハロプロダンス学園シーズン11 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	ヨガにハマる #39	ストリートダンス ベーシック JAZZ編	講師里保のONE STEP #1
		6:30		6:30		6:30
		ハロプロダンス学園シーズン11 #3		ヨガにハマる #40		講師里保のONE STEP #2
午後 7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00	7:00
2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #4	7:15	(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	ヨガにハマる #51	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #2	B-boy列伝 ~Kaku~	美女と一緒に極上ストレッチ #3
	ENJOY！チア☆エクサ2 #5		7:30	7:30	7:30	
午後 8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00	8:00
ENJOY！チア☆エクサ #1	8:15	第39回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157	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 #5	SHOW CHAMPION #463	ヨガにハマる #50
	8:30			8:30		8:30
	神戸麗子バレエ 第1章			しあわせバレエ・ダイエット 第2章		
午後 9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
ヨガにハマる #45	SHOW CHAMPION #467	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #10	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #156	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	SHOW CHAMPION #466	SHOW CHAMPION #467
		9:30				
		9:45				
午後 10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00	10:00
SHOW CHAMPION #465	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	STU48のSTUでいダンス #4	快汗！セクシーRunトレ4 #3	美女と一緒に極上ストレッチ #1	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158
			10:30			
			STU48のSTUでいダンス #5			
午後 11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00	11:00
SHOW CHAMPION #461	快汗！セクシーRunトレ4 #3	ENJOY！チア☆エクサ2 #2	(新)WHITE SCORPION レベテッ！ #1	快汗！セクシーRunトレ4 #4	ENJOY！チア☆エクサ2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1
			11:30			
			WHITE SCORPION レベテッ！ #2			
深夜 0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00	0:00
ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5	ヨガにハマる #53	快汗！セクシーRunトレ3 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6	ヨガにハマる #47	快汗！セクシーRunトレ3 #5	サーフフィットで爽快エクサ！ #4
	0:30			0:30		
	(終)ヨガにハマる #54			ヨガにハマる #48		
深夜 1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00	1:00
サーフフィットで爽快エクサ！ #2	(終)癒されたい美女たち2 #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	癒されたい美女たち2 #1	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	快汗！セクシーRunトレ2 #5
		1:45		1:45		
		しあわせバレエ・ダイエット 第2章		部分理髪バレエ 第2章		
深夜 2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00	2:00
快汗！セクシーRunトレ2 #3	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #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〜 #1	快汗！セクシーRunトレ2 #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	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〜 #2	【自撮り美女】家トレはじめました！ #2
深夜 3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00	3:00
【自撮り美女】家トレはじめました！ #10	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #3	癒されたい美女たち #5	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #5	癒されたい美女たち #1	快汗！セクシーRunトレ4 #2

【ダンスチャンネル5月第5週】

	月 5月27日	火 5月28日	水 5月29日	木 5月30日	金 5月31日	土 6月1日	日 6月2日
午前 4:00	快汗！セクシーRunトレ4 #4	(終)美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #3	快汗！セクシーRunトレ #9	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #2		
午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ヨガにハマる #41 5:30 ヨガにハマる #42	美女と一緒に極上ストレッチ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 5:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5		
午前 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	6:00 ヨガにハマる #43 6:30 ヨガにハマる #44	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 6:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6		
午前 7:00	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1 7:30 THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #2	7:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #11	7:00 ヨガにハマる #41 7:30 ヨガにハマる #42	ダンスビューTV #171	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #5		
午前 8:00	(新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1 8:30 WHITE SCORPION レベテっ！ #2	8:00 USA オールスター ナショナルズ 2022 #12	8:00 ヨガにハマる #43 8:30 ヨガにハマる #44	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 2024 #6		
午前 9:00	快汗！セクシーRunトレ3 #1	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	第9回 プリンシパルコンペティション TV #1	美女と一緒に極上ストレッチ #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:45		
午前 10:00	快汗！セクシーRunトレ3 #2	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	第9回 プリンシパルコンペティション TV #2	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:30		
午前 11:00	癒されたい美女たち2 #3	11:00 (終)THE RAMPAGE RUI&YAMASHOのパフォーマー向上 11:30 AKB48踊る女子旅2 #1	11:00 第3回 全日本ブレイキン選手権	11:00 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1 11:30 WHITE SCORPION レベテっ！ #2	スーパーキッズ2023 FINAL #3		
午後 0:00	癒されたい美女たち2 #4	0:00 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1 0:30 WHITE SCORPION レベテっ！ #2	0:00 B-boy列伝 ~KAZUHIRO~ 0:30 B-boy列伝 ~Kaku~	0:00 (終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6 0:30 STU48のSTUでいダンス #1			
午後 1:00	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.29 FINAL 後編	1:00 快汗！セクシーRunトレ3 #1	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #3	1:00 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #2	1:00 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2 1:30 PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #3		
午後 2:00		2:00 快汗！セクシーRunトレ3 #2	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！ #4	2:00 2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	2:00 降幡愛のA面/B面 #3 2:30 降幡愛のA面/B面 #4		
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL！〜THE BATTLE！〜 #73	3:00 スーパーキッズ2023 FINAL #2	3:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #5	3:00 ヨガにハマる #41 3:30 ヨガにハマる #42	3:00 美女と一緒に極上ストレッチ #5		
午後 4:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #5	4:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #6	4:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2024 #6	4:00 ヨガにハマる #43 4:30 ヨガにハマる #44	4:00 (終)美女と一緒に極上ストレッチ #6		
午後 5:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #6	5:00 高校ストリートダンス選手権2024 第四回予選大会	5:00 THE RAMPinGOOD #7 5:30 THE RAMPinGOOD #8	5:00 ヨガにハマる #45 5:30 ヨガにハマる #46	5:00 美女と一緒に極上ストレッチ #1		
午後 6:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #7	6:00 癒されたい美女たち2 #3	6:00 (新)WHITE SCORPION レベテっ！ #1 6:30 WHITE SCORPION レベテっ！ #2	6:00 ヨガにハマる #47 6:30 ヨガにハマる #48	6:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2		
午後 7:00	2021 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer #8	7:00 癒されたい美女たち2 #4	7:00 ダンスビューTV #172	7:00 ヨガにハマる #49	7:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3		
午後 8:00	癒されたい美女たち2 #5	8:00 ヨガにハマる #48 8:30 SHOW CHAMPION #459	8:00 Hawaiiフラ紀行シーズン4 #11	8:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #158	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 #6 8:30 神戸蘭子バレエ 第1章 8:45		
午後 9:00	ヨガにハマる #46	9:00 SHOW CHAMPION #467	9:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1080 9:30 (終)Hawaiiフラ紀行シーズン4 #12	9:00 SHOW CHAMPION #466	9:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #157		
午後 10:00	SHOW CHAMPION #467	10:00 ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #154	10:00 美body♡アクアピクス女子 #2	10:00 AKB48踊る女子旅2 #4 10:30 (終)AKB48踊る女子旅2 #5	10:00 ヨガにハマる #49 10:30 ヨガにハマる #50		
午後 11:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #155	11:00 ヨガにハマる #53 11:30 (終)ヨガにハマる #54	11:00 【自撮り美女】家トレはじめました！ #3	11:00 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(前編) 11:30 ハロプロダンス学園 課外活動 Vol.12(後編)	11:00 ヨガにハマる #51 11:30 ヨガにハマる #52		
深夜 0:00	快汗！セクシーRunトレ4 #3	0:00 癒されたい美女たち #2	0:00 レグトンエクサ2〜悩殺ダンスウーマン〜 #1	0:00 快汗！セクシーRunトレ4 #4	0:00 癒されたい美女たち #3		
深夜 1:00	筋トレフィットガール♡ #3	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #2	1:00 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1 1:30 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #2	1:00 筋トレフィットガール♡ #4	1:00 ヨガから始まる美女の休日 #3		
深夜 2:00	癒されたい美女たち2 #2	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #2	2:00 ENJOY！テア☆エクサ #3	2:00 癒されたい美女たち2 #3	2:00 美女と一緒に極上ストレッチ #3		
深夜 3:00	美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #2	3:00 快汗！セクシーRunトレ #8	3:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5	3:00 美しすぎる女子大生ダンサーと目指せ理想のカラダ！美ボディダンスエアロ #1	3:00 快汗！セクシーRunトレ #10		