

ダンスチャンネル11月第1週								
	10月28日	10月29日	10月30日	10月31日	11月1日	11月2日	11月3日	
午前 4:00	(新)ちなつ式ピラティス・メソッド #1 4:15	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9 4:15	(鏡)サーフフィットで爽快エクサ！ #6 4:30	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 4:25	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10 4:25	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 4:25	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 4:30	
午前 5:00	快汗！セクシーRunトレ2 #5 5:20	【自撮り美女】家トレはじめました！ #9 5:20	ヨガにハマる #53 5:20	5:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #11 5:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 5:30	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 5:35	
午前 6:00	(鏡)快汗！セクシーRunトレ2 #6 6:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 6:25	(鏡)ヨガにハマる #54 6:25	憧れたい美女たち #5 6:05	5:30	5:30	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 6:40	
午前 7:00	(鏡)PIXMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #6 7:25	(鏡)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 7:30	ヨガにハマる #50 7:00	(鏡)憧れたい美女たち #6 7:10	7:05	7:05	第14回全日本高等学校チームダンス 選手権大会 関西予選〜1日目〜	
午前 8:00	講師星保のONE STEP #1 8:30	2022 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 前編 8:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 8:05	ダンスビュウTV #175 8:50	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 #9 8:15	(鏡)STU48のSTUでいダンス #6 8:15		THE RAMPinGOOD #7 8:50
午前 9:00	(新)WHITE SCORPION レベテッ！ season2 #1 9:05	2022 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer Virtual 後編 9:10	インフォメーション 9:20	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 #10 9:20	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 9:35		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 9:55
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #22 10:10	快汗！セクシーRunトレ2 #5 10:45	THE ROOKIES 2024 1stシリーズ FINAL 10:25	(鏡)ヨガにハマる #54 10:25	憧れたい美女たち #5 10:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:25		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3 10:25
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #3 11:15	(鏡)快汗！セクシーRunトレ2 #6 11:50	第3回 全日本ブレイキン選手権 11:15	ヨガにハマる #50 11:30	(鏡)憧れたい美女たち #6 11:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1072 11:30		2024 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 # 7 11:30
午後 0:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4 0:20	(新)WHITE SCORPION レベテッ！ season2 #1 0:50	インフォメーション 0:50	THE RAMPinGOOD #8 0:00	THE RAMPinGOOD #8 0:00	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #3 0:35		2024 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 # 8 0:50
午後 1:00	THE ROOKIES 2024 1stシリーズ FINAL 1:25	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1 1:55	快汗！セクシーRunトレ2 #5 1:55	2024 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 # 5 1:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編 1:40	憧れたい美女たち #5 1:55		中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 1:45
午後 2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #21 2:30	(鏡)快汗！セクシーRunトレ2 #6 3:00	2024 JODA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 # 6 3:00	STU48のSTUでいダンス #1 2:35	(鏡)憧れたい美女たち #6 2:35	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 3:00		ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3 3:00
午後 3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #22 3:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #23 3:35	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 #9 3:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 3:10	STU48のSTUでいダンス #3 3:40	ストリートダンス ベーシック B- GIRLING編 4:00		ストリートダンス ベーシック B- GIRLING編 4:00
午後 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/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 #1 4:35	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編 5:05	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 #10 4:55	(鏡)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 4:15	THE RAMPinGOOD #11 4:45	スーパーキッズ2024 関東予選4回戦 4:00		ストリートダンス ベーシック BREAKING編 4:00
午後 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/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 5:40	(鏡)WHITE SCORPION レベテッ！ #6 5:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 5:40	(鏡)THE RAMPinGOOD #12 5:20	5:00	5:05	WHITE SCORPION レベテッ！ #1 5:35	
午後 6:00	USA ジャパン テアリーディング&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 6:15	ストリートダンス ベーシック B- GIRLING編 6:15	ダンスビュウTV #175 6:30	ヨガにハマる #53 6:00	(鏡)第14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・映像部門〜 6:25	6:10	WHITE SCORPION レベテッ！ #2 6:10	
午後 7:00	(鏡)USA ジャパン テアリーディング&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 7:20	部分履せバレエ 第2章 7:40	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 8:20	ヨガにハマる #50 7:30	SHOW CHAMPION #475 7:30	FIDA GOLD CUP 2023 7:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #28 7:55	
午後 8:00	USA ジャパン テアリーディング&ダンス 学生選手権大会 2023 イースト #1 8:50	ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #164 9:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND # 1071 8:50	SHOW CHAMPION #474 9:25	SHOW CHAMPION #475 9:25	SHOW CHAMPION #470 8:55	SHOW CHAMPION #472 9:10	
午後 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #27 9:20	SHOW CHAMPION #477 10:20	(鏡)Hawaiiフラ紀行シーズン4 #12 9:25	SHOW CHAMPION #474 10:00	SHOW CHAMPION #475 10:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #165 10:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャン ネルセレクション #166 10:15	
午後 10:00	SHOW CHAMPION #476 10:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #35 10:50	憧れたい美女たち #3 11:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #36 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #37 11:30	(鏡)美女と一緒に極上ストレッチ # 6 11:05	快汗！セクシーRunトレ2 #2 11:20	
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 #167 11:55	ENJOY！チア☆エクサ2 #1 0:30	真夜中のヒーリングヨガ〜City View に包まれて〜 #5 0:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #38 0:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #38 0:05	憧れたい美女たち #4 0:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5 0:25	
深夜 0:00	(鏡)快汗！セクシーRunトレ2 #6 1:00	憧れたい美女たち2 #1 1:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 1:45	快汗！セクシーRunトレ2 #1 1:10	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 1:10	(鏡)真夜中のヒーリングヨガ〜City Viewに包まれて〜 #6 1:15	ヨガにハマる #53 0:55	
深夜 1:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3 2:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 2:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4 2:15	憧れたい美女たち2 #2 2:45	憧れたい美女たち2 #2 2:15	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 2:20	(鏡)【自撮り美女】家トレはじめました！ #12 2:35	
深夜 2:00	ヨガにハマる #49 3:10	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 3:45	(鏡)快汗！セクシーRunトレ3 #6 2:50	ヨガにハマる #51 2:45	(鏡)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 3:20	快汗！セクシーRunトレ3 #1 3:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #37 3:05	
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました！ #8 3:45	サーフフィットで爽快エクサ！ #5 3:55	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 3:55	ヨガにハマる #52 3:20	【自撮り美女】家トレはじめました！ #10 3:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #38 3:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #17 3:40	

【ダンスチャンネル11月第2週】		火	水	木	金	土	日
11月4日		11月5日	11月6日	11月7日	11月8日	11月9日	11月10日
午前 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト	ヨガにハマる #50			(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	ENJOY! テア★エクサ2 #5
	マッスルクイーンホームプロジェクト #18	ヨガにハマる #51	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	ENJOY! テア★エクサ2 #4	ヨガにハマる #49		
	ヨガにハマる #51	ヨガにハマる #52					マッスルクイーンホームプロジェクト #25
午前 5:00	ヨガにハマる #52		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #5	ENJOY! テア★エクサ2 #5	ヨガにハマる #50	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #26
		中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編					マッスルクイーンホームプロジェクト #27
	ヨガにハマる #53		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #6		美女と一緒に極上ストレッチ #5	サーフフィットで爽快エクサ! #5	マッスルクイーンホームプロジェクト #28
午前 6:00	(終)ヨガにハマる #54	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		(終)ENJOY! テア★エクサ2 #6			
			ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7		(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6	
	精進星保のONE STEP #1	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #4					
午前 7:00	精進星保のONE STEP #2		中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	ダンスビュウTV #176			第14回全日本高等学校チームダンス選手権大会 関西予選~2日目~
		USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2022 ウェスト	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編		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 #11		
	精進星保のONE STEP #3						
午前 8:00	精進星保のONE STEP #4	USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2022 ウェスト #1	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #5			ハロプロダンス学園 シーズン12 #2	
				THE RAMPinGOOD #5	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 #12		
	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	ヨガにハマる #51		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 #5	サーフフィットで爽快エクサ! #5
午前 9:00		ヨガにハマる #52	スーパーキッズ2024 関東予選4回戦		ENJOY! テア★エクサ2 #3	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6
		ヨガにハマる #53					
午前 10:00							
午前 11:00		(終)ヨガにハマる #54	第6回高校生ダンスバトル選手権 #1	精進星保のONE STEP #4		ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1072	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 関東 #9
		インフォメーション		(終)精進星保のONE STEP #5		(終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #3	
午後 0:00							
午後 0:30							
午後 1:00							
午後 2:00							
午後 3:00							
午後 4:00							
午後 5:00							
午後 6:00							
午後 7:00							
午後 8:00							
午後 9:00							
午後 10:00							
午後 11:00							
深夜 0:00							
深夜 1:00							
深夜 2:00							
深夜 3:00							

【ダンスチャンネル11月第3週】		火	水	木	金	土	日	
		11月11日	11月12日	11月13日	11月14日	11月15日	11月16日	
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	4:15	ヨガから始まる美女の休日 #4	快汗！セクシーRunトレ #5	(終) 憧れたい美女たち2 #6	(終) ヨガから始まる美女の休日 #6	快汗！セクシーRunトレ #6	憧れたい美女たち2 #1
	4:45	ヨガから始まる美女の休日 #5	4:50			4:25	快汗！セクシーRunトレ #7	
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:20	ENJOY！チア☆エクサ2 #5	5:00	ヨガから始まる美女の休日 #1	5:30	5:30	ヨガから始まる美女の休日 #1
	5:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	5:50	5:55	美女と一緒に極上ストレッチ #1	6:00	6:00	ヨガから始まる美女の休日 #2
午前 6:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	6:20	(終) ENJOY！チア☆エクサ2 #6	6:05	6:35	6:35	6:40	
	6:55	(終) ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	7:00	7:10	7:05	7:05	7:55	ダンスビュウTV #176
午前 7:00	STU48のSTUでいダンス #5	7:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #8	7:30	7:40	7:40	7:55	
	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 2022 ウェスト #2	8:05	8:05	8:15	8:15	8:30	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1072
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン12 #1	8:30	(終) ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	8:25	8:45	8:45	8:50	WHITE SCORPION レベテッ！ season2 #1
	8:35	ハロプロダンス学園 シーズン12 #2	9:10	9:20	9:50	9:50	9:55	WHITE SCORPION レベテッ！ season2 #2
午前 9:00	ヨガにハマる #49	9:05	USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2022 ウェスト #3	10:10	10:25	10:25	10:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #29
	9:35	ヨガにハマる #50	10:30	10:40	10:55	10:55	11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #29
午前 10:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	10:10	スーパーキッズ2024 関西予選2回戦	11:15	11:30	11:30	11:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	10:40	ヨガにハマる #51	11:50	11:50	11:50	11:50	11:50	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午前 11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	11:15	ヨガにハマる #52	12:25	12:35	12:35	12:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #32
	11:50	ヨガにハマる #52	1:25	1:40	1:40	1:40	1:55	マッスルクイーンホームプロジェクト #32
午後 0:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	0:20	THE RAMPinGOOD #9	2:00	2:05	2:05	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	0:30	THE RAMPinGOOD #10	2:25	2:25	2:35	2:35	2:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #32
午後 1:00	ハロプロダンス学園 シーズン12 #1	1:25	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	3:00	3:05	3:05	3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	1:50	ハロプロダンス学園 シーズン12 #2	3:30	3:30	3:40	3:40	3:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #32
午後 2:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3	2:00	THE RAMPinGOOD #9	4:00	4:15	4:15	4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	2:30	THE RAMPinGOOD #10	4:40	4:55	4:55	5:00	5:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 3:00	スーパーキッズ2024 関西予選2回戦	2:30	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	5:05	5:20	5:20	5:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	3:05	ヨガにハマる #49	5:35	5:35	5:40	5:40	5:45	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 4:00	ヨガにハマる #50	3:30	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #10	6:00	6:05	6:05	6:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	3:55	ヨガにハマる #51	6:10	6:10	6:15	6:15	6:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 5:00	ヨガにハマる #52	4:10	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	7:05	7:25	7:25	7:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	4:35	ヨガにハマる #52	7:20	7:20	7:30	7:30	7:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 6:00	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～ #73	4:50	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 #14	8:00	8:15	8:15	8:10	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	5:05	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #2	8:15	8:15	8:20	8:20	8:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 7:00	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #3	5:40	THE RAMPinGOOD #4	9:05	9:20	9:20	9:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	6:15	THE RAMPinGOOD #4	9:25	9:25	9:30	9:30	9:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 8:00	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #4	6:45	高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.2	10:00	10:00	10:00	10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	7:20	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 後編	11:00	11:00	11:00	11:00	11:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 9:00	(終) USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 イースト #4	7:50	第8回高校生ダンスバトル選手権 完全版 関西予選 後編	12:00	12:05	12:05	12:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	8:00	SHOW CHAMPION #474	12:15	12:15	12:20	12:20	12:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 10:00	USA ジャパン テアリーディング&ダンス学生選手権大会 2023 ウェスト #1	8:30	SHOW CHAMPION #474	1:00	1:05	1:05	1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	8:50	SHOW CHAMPION #474	1:10	1:10	1:15	1:15	1:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
午後 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #28	9:15	SHOW CHAMPION #477	2:00	2:05	2:05	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	9:20	SHOW CHAMPION #477	2:10	2:10	2:15	2:15	2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 0:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #168	10:20	SHOW CHAMPION #478	3:00	3:05	3:05	3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	10:35	SHOW CHAMPION #478	3:10	3:10	3:15	3:15	3:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #37	10:50	SHOW CHAMPION #473	4:00	4:05	4:05	4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	11:05	SHOW CHAMPION #473	4:10	4:10	4:15	4:15	4:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 2:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #169	11:25	SHOW CHAMPION #476	5:00	5:05	5:05	5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	11:55	SHOW CHAMPION #476	5:10	5:10	5:15	5:15	5:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 3:00	ヨガから始まる美女の休日 #4	12:05	SHOW CHAMPION #477	6:00	6:05	6:05	6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	12:35	SHOW CHAMPION #477	6:10	6:10	6:15	6:15	6:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 4:00	ヨガから始まる美女の休日 #4	1:00	SHOW CHAMPION #478	7:00	7:05	7:05	7:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	1:35	SHOW CHAMPION #478	7:10	7:10	7:15	7:15	7:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 5:00	憧れたい美女たち #1	1:45	SHOW CHAMPION #477	8:00	8:05	8:05	8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	2:05	SHOW CHAMPION #477	8:10	8:10	8:15	8:15	8:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	2:20	SHOW CHAMPION #476	9:00	9:05	9:05	9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	2:50	SHOW CHAMPION #476	9:10	9:10	9:15	9:15	9:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 7:00	憧れたい美女たち #2	3:10	SHOW CHAMPION #477	10:00	10:05	10:05	10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	3:45	SHOW CHAMPION #477	10:10	10:10	10:15	10:15	10:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 8:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	3:55	SHOW CHAMPION #478	11:00	11:05	11:05	11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	4:30	SHOW CHAMPION #478	11:10	11:10	11:15	11:15	11:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 9:00	憧れたい美女たち #3	4:45	SHOW CHAMPION #473	12:00	12:05	12:05	12:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	5:15	SHOW CHAMPION #473	12:10	12:10	12:15	12:15	12:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 10:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	5:30	SHOW CHAMPION #477	1:00	1:05	1:05	1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	6:00	SHOW CHAMPION #477	1:10	1:10	1:15	1:15	1:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 11:00	憧れたい美女たち #1	6:15	SHOW CHAMPION #476	2:00	2:05	2:05	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	6:45	SHOW CHAMPION #476	2:10	2:10	2:15	2:15	2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 12:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	7:00	SHOW CHAMPION #478	3:00	3:05	3:05	3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	7:30	SHOW CHAMPION #478	3:10	3:10	3:15	3:15	3:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 1:00	憧れたい美女たち #2	7:45	SHOW CHAMPION #473	4:00	4:05	4:05	4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	8:00	SHOW CHAMPION #473	4:10	4:10	4:15	4:15	4:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	8:15	SHOW CHAMPION #477	5:00	5:05	5:05	5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	8:45	SHOW CHAMPION #477	5:10	5:10	5:15	5:15	5:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 3:00	憧れたい美女たち #1	9:00	SHOW CHAMPION #476	6:00	6:05	6:05	6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	9:30	SHOW CHAMPION #476	6:10	6:10	6:15	6:15	6:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 4:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	9:45	SHOW CHAMPION #478	7:00	7:05	7:05	7:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	10:00	SHOW CHAMPION #478	7:10	7:10	7:15	7:15	7:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 5:00	憧れたい美女たち #2	10:15	SHOW CHAMPION #473	8:00	8:05	8:05	8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	10:45	SHOW CHAMPION #473	8:10	8:10	8:15	8:15	8:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	11:00	SHOW CHAMPION #477	9:00	9:05	9:05	9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	11:30	SHOW CHAMPION #477	9:10	9:10	9:15	9:15	9:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 7:00	憧れたい美女たち #3	11:45	SHOW CHAMPION #476	10:00	10:05	10:05	10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	12:15	SHOW CHAMPION #476	10:10	10:10	10:15	10:15	10:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 8:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	12:30	SHOW CHAMPION #478	11:00	11:05	11:05	11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	13:00	SHOW CHAMPION #478	11:10	11:10	11:15	11:15	11:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 9:00	憧れたい美女たち #1	13:15	SHOW CHAMPION #473	12:00	12:05	12:05	12:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	13:45	SHOW CHAMPION #473	12:10	12:10	12:15	12:15	12:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 10:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	14:00	SHOW CHAMPION #477	1:00	1:05	1:05	1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	14:30	SHOW CHAMPION #477	1:10	1:10	1:15	1:15	1:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 11:00	憧れたい美女たち #2	14:45	SHOW CHAMPION #476	2:00	2:05	2:05	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	15:15	SHOW CHAMPION #476	2:10	2:10	2:15	2:15	2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 12:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	15:30	SHOW CHAMPION #478	3:00	3:05	3:05	3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	16:00	SHOW CHAMPION #478	3:10	3:10	3:15	3:15	3:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 1:00	憧れたい美女たち #1	16:15	SHOW CHAMPION #473	4:00	4:05	4:05	4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	16:45	SHOW CHAMPION #473	4:10	4:10	4:15	4:15	4:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 2:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	17:00	SHOW CHAMPION #477	5:00	5:05	5:05	5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	17:30	SHOW CHAMPION #477	5:10	5:10	5:15	5:15	5:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 3:00	憧れたい美女たち #2	17:45	SHOW CHAMPION #476	6:00	6:05	6:05	6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	18:15	SHOW CHAMPION #476	6:10	6:10	6:15	6:15	6:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 4:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	18:30	SHOW CHAMPION #478	7:00	7:05	7:05	7:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	19:00	SHOW CHAMPION #478	7:10	7:10	7:15	7:15	7:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 5:00	憧れたい美女たち #1	19:15	SHOW CHAMPION #473	8:00	8:05	8:05	8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	19:45	SHOW CHAMPION #473	8:10	8:10	8:15	8:15	8:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	20:00	SHOW CHAMPION #477	9:00	9:05	9:05	9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	20:30	SHOW CHAMPION #477	9:10	9:10	9:15	9:15	9:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 7:00	憧れたい美女たち #2	20:45	SHOW CHAMPION #476	10:00	10:05	10:05	10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	21:15	SHOW CHAMPION #476	10:10	10:10	10:15	10:15	10:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 8:00	ヨガから始まる美女の休日 #2	21:30	SHOW CHAMPION #478	11:00	11:05	11:05	11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	22:00	SHOW CHAMPION #478	11:10	11:10	11:15	11:15	11:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
深夜 9:00	憧れたい美女たち #1	22:15	SHOW CHAMPION #473	12:00	12:05	12:05	12:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #31
	22:45	SHOW CHAMPION #473	12:10	12:10	12:15	12:15	12:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #31

【ダンスチャンネル11月第4週】		火	水	木	金	土	日
11月18日		11月19日	11月20日	11月21日	11月22日	11月23日	11月24日
午前 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト 4:10	ヨガにハマる #52			ヨガにハマる #50	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY! テア★エクサ2 #2
	マッスルクイーンホームプロジェクト #22 4:15	ヨガにハマる #53	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #5	ENJOY! テア★エクサ2 #1	ヨガにハマる #51		
	4:45	4:45	4:50			ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #1	快汗! セクシーRunトレ3 #1
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日 #3	(終)ヨガにハマる #54	美女と一緒に極上ストレッチ #3	サーフフィットで爽快エクサ! #3	マッスルクイーンホームプロジェクト #33		
	5:20	5:20	5:55	6:05	6:00	ヨガから始まる美女の休日 #5	快汗! セクシーRunトレ3 #2
	5:50	ENJOY! テア★エクサ #1	5:55	6:05	6:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	6:40
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日 #4	ENJOY! テア★エクサ #2	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! #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #35		
	6:25	7:00			7:05	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6	
	6:55	ENJOY! テア★エクサ #2			7:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #36	
午前 7:00	7ORDER バトルの時間です!! #1			ダンスビュウTV #138	マッスルクイーンホームプロジェクト #36		第14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~
	7:25	7:30	ENJOY! テア★エクサ #1		7:40	7:40	
	7:50	USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2022 ウェスト #4	8:05	8:30	8:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	
午前 8:00	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #1			インフォメーション	(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	8:15	
	8:30	8:35	ENJOY! テア★エクサ #2		8:45	8:50	
	9:05	USA ジャパン オールスターチャレンジコンペティション 2022 ウェスト #5	9:10	9:20	9:20	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	ヨガから始まる美女の休日 #5
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	9:40		美女と一緒に極上ストレッチ #3	(新)USA テアリーディング & 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 #1	9:20	
	9:55	9:55	スーパーキッズ2024 北信越予選	10:25	10:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	
	10:40	10:45		美女と一緒に極上ストレッチ #4	10:55	11:00	(終)ヨガから始まる美女の休日 #6
午前 10:00	インフォメーション						
	11:10	11:15				ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1073	USA オールスター ナショナルズ 2022 #3
	11:45	11:50	第8回高校生ダンスバトル選手権 #2	(終)講師星保のONE STEP #5	0:00	0:00	第39回三笠宮杯 全日本ダンスポーツ選手権 #1
午後 0:00	(終)ヨガにハマる #54	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #1		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1			
	0:20	0:20	インフォメーション	0:35		0:35	USA オールスター ナショナルズ 2022 #4
	0:50	0:55				0:50	
午後 1:00	ヨガにハマる #52	7ORDER バトルの時間です!! #1	ヨガから始まる美女の休日 #3	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17	THE ROOKIES 2024 1stシリーズ FINAL	1:00	
	1:25	1:25				1:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #33
	2:00	2:00	1:55			1:55	マッスルクイーンホームプロジェクト #34
午後 2:00	スーパーキッズ2024 北信越予選	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	USA オールスター ナショナルズ 2024 #18	2:05	2:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #35
	2:50	2:50			2:35	2:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #36
	3:30	3:30		ENJOY! テア★エクサ #1	3:10	3:00	
午後 3:00	カリスマ go to SKOOL! ~THE BATTLE! ~#74	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #11	(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 #16		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #3		
	4:10	4:10	4:00	3:50	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	スーパーキッズ2024 中部予選4回戦	チャレンジカップ2024 北陸予選
	4:35		(新)USA テアリーディング & 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 #1	4:55	4:15		
午後 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 / 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 ウェスト #2	OLD SCHOOL NIGHT VOL.25	7ORDER バトルの時間です!! #1	ENJOY! テア★エクサ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #3	5:00	
	5:40		7ORDER バトルの時間です!! #2	5:35		5:20	第8回高校生ダンスバトル選手権 #3
	6:15	6:15	8:10	6:00	6:00	6:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1073
午後 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 / 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 ウェスト #3	(終)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3	ダンスビュウTV #138	ENJOY! テア★エクサ #4	美女と一緒に極上ストレッチ #4	6:10	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1073
	8:45			6:25		6:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #3
	7:20	7:20	7:30	7:25	7:30	7:30	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4
午後 6:00	USA ジャパン テアリーディング & 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 ウェスト #4	ストリートダンス ベーシック BREAKING編 LEVEL3		部分復せバレー 第2章	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 LEVEL 1&2	7:15	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4
	7:50	7:45	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	SHOW CHAMPION #475	(終)USA ジャパン テアリーディング & ダンス学生新人大会 2023 イースト #4	7:40	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #4
	8:20	8:20	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #3	8:40	8:35	8:45	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #167
午後 7:00	USA ジャパン テアリーディング & 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 ウェスト #5	SHOW CHAMPION #479					ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #170
	8:50	8:50					
	9:00	9:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1073	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #169	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #168	SHOW CHAMPION #474	9:00
午後 8:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	ショー! K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション #170	憧れたい美女たち #4				
	9:35	10:20		10:00	10:00	10:00	
	10:40	10:30	10:30	10:30	10:30	10:15	
午後 9:00	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4 #3		PIXIMIXのピクチャレ〜To The Hot Idol〜 #2	(新)ちなつ式ピラティス・メソッド #3	憧れたい美女たち #5	サーフフィットで爽快エクサ! #2
	11:25	11:35		11:00	11:00		
	11:55	11:35		11:30	11:30		
午後 10:00	快汗! セクシーRunトレ3 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #1		ハロプロダンス学園 シーズン12 #2	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #8
	0:05	0:05		0:05	0:05		
	0:25	0:25		0:25	0:25		
深夜 0:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ! #6			サーフフィットで爽快エクサ! #1	快汗! セクシーRunトレ3 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(終)真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #8
	1:00	(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		1:10	1:10	1:15	
	1:35	1:35		1:45	1:45	1:30	ヨガにハマる #53
深夜 1:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #8			【自撮り美女】家トレはじめました! #7	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	2:00	
	2:05	2:05		2:15	2:15	2:20	(終)ヨガにハマる #54
	2:40	2:40		2:50	2:50	2:35	
深夜 2:00	真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #4			真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #5	憧れたい美女たち2 #3	(終)快汗! セクシーRunトレ2 #6	ちなつ式ピラティス・メソッド #4
	3:10	3:10		3:20	3:20	3:25	
	3:40	3:40		3:50	3:50	3:40	
深夜 3:00	ヨガにハマる #51	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #4	(終)ENJOY! テア★エクサ2 #6	ヨガにハマる #49	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #6	ENJOY! テア★エクサ2 #2	ちなつ式ピラティス・メソッド #2
	3:45	3:45					
	3:55	3:55					

【ダンスチャンネル11月第5週】

	月 11月25日	火 11月26日	水 11月27日	木 11月28日	金 11月29日	土 11月30日	日 12月1日
4:00							
4:10							
4:20							
4:30							
4:40							
4:50							
5:00							
5:10							
5:20							
5:30							
5:40							
5:50							
6:00							
6:10							
6:20							
6:30							
6:40							
6:50							
7:00							
7:10							
7:20							
7:30							
7:40							
7:50							
8:00							
8:10							
8:20							
8:30							
8:40							
8:50							
9:00							
9:10							
9:20							
9:30							
9:40							
9:50							
10:00							
10:10							
10:20							
10:30							
10:40							
10:50							
11:00							
11:10							
11:20							
11:30							
11:40							
11:50							
12:00							
12:10							
12:20							
12:30							
12:40							
12:50							
13:00							
13:10							
13:20							
13:30							
13:40							
13:50							
14:00							
14:10							
14:20							
14:30							
14:40							
14:50							
15:00							
15:10							
15:20							
15:30							
15:40							
15:50							
16:00							
16:10							
16:20							
16:30							
16:40							
16:50							
17:00							
17:10							
17:20							
17:30							
17:40							
17:50							
18:00							
18:10							
18:20							
18:30							
18:40							
18:50							
19:00							
19:10							
19:20							
19:30							
19:40							
19:50							
20:00							
20:10							
20:20							
20:30							
20:40							
20:50							
21:00							
21:10							
21:20							
21:30							
21:40							
21:50							
22:00							
22:10							
22:20							
22:30							
22:40							
22:50							
23:00							
23:10							
23:20							
23:30							
23:40							
23:50							
4:00							