

【ダンスチャンネル1月第1週】

	月 12月30日	火 12月31日	水 1月1日	木 1月2日	金 1月3日	土 1月4日	日 1月5日
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	(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 #5	【自撮り美女】家トレはじめました! #3	(終)美body♡アクアピクス女子 #3	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6
午前 5:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	【自撮り美女】家トレはじめました! #2	ヨガにハマる #49	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	【自撮り美女】家トレはじめました! #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	サーフフィットで爽快エクサ! #3
午前 6:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	ヨガにハマる #50	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	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! #4
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 #4	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	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~小編成部門~	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	(終)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~大編成部門~
午前 8:00	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #6	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	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~小編成部門~	(新)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 ウェスト #1	ハロプロダンス学園 シーズン12 #5	ストリートダンス ベーシック B-GIRLING編 LEVEL 2&4
午前 9:00	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #5	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #7	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	B-boy列伝 ~Kaku~	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 ウェスト #2	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	美女と一緒に極上ストレッチ #1
午前 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	全日本高校ストリートダンススライマックス2024 FINAL	ヨガにハマる #50	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	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 #2
午前 11:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #36	ちなつ式ピラティス・メソッド #5		ヨガにハマる #51	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1076	USA オールスター ナショナルズ 2022 #15
午後 0:00	美女と一緒に極上ストレッチ #5	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #4	ダンスビューTV #177	ヨガにハマる #52	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	インフォメーション	
午後 1:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6	WHITE SCORPION レベテッ! season2 #5		THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #4	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #1
午後 2:00	全日本高校ストリートダンススライマックス2024 FINAL	7ORDER バトルの時間です!! #4	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州 #3	チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY1	ENJOY! チア☆エクサ2 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編
午後 3:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #33	7ORDER バトルの時間です!! #5	ちなつ式ピラティス・メソッド #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 #1	チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY1	ハロプロダンス学園 シーズン12 #5	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編
午後 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	マッスルクイーンホームプロジェクト #35		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1	(終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6	(終)ENJOY! チア☆エクサ2 #6	ココロもカラダも 簡単! セクシーヨガ #2
午後 5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #36	(新)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 ウェスト #1		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2	スーパークイズ2024 関東予選6回戦		チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY2
午後 6:00	高校ストリートダンス選手権2024 第三回予選大会	マッスルクイーンホームプロジェクト #36		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #3	スーパークイズ2024 関東予選6回戦		
午後 7:00	(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	チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY2		ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #4	スーパークイズ2024 関東予選6回戦		
午後 8:00	2023 Performance Cheer Grand Final #1	7ORDER バトルの時間です!! #4		ヨガにハマる #49			WHITE SCORPION レベテッ! season2 #5
午後 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	7ORDER バトルの時間です!! #5		ヨガにハマる #50			FIDA GOLD CUP 2024
午後 10:00	SHOW CHAMPION #479	7ORDER バトルの時間です!! #5		ヨガにハマる #51			THE RAMPAGE+THE RAMPAGE #1
午後 11:00	SHOW CHAMPION #474	ストリートダンス ベーシック BREAKING編		ヨガにハマる #52			(終)THE RAMPAGE+THE RAMPAGE SEASON2 #6
深夜 0:00	(終)2023 Performance Cheer Grand Final #3	SHOW CHAMPION #476		ヨガにハマる #53			STU48のSTUでいダンス #1
深夜 1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #34	SHOW CHAMPION #477		ヨガにハマる #54			マッスルクイーンホームプロジェクト #33
深夜 2:00	SHOW CHAMPION #479	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #9		マッスルクイーンホームプロジェクト #34			マッスルクイーンホームプロジェクト #44
深夜 3:00	【自撮り美女】家トレはじめました! #1	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1076		SHOW CHAMPION #477			SHOW CHAMPION #476
		ショー! K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #168		SHOW CHAMPION #480			SHOW CHAMPION #478
		サーフフィットで爽快エクサ! #1		SHOW CHAMPION #480			ショー! K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #172
		マッスルクイーンホームプロジェクト #43		SHOW CHAMPION #477			ショー! K-POPの中心ダンスチャンネルセレクト ション #169
		マッスルクイーンホームプロジェクト #44		SHOW CHAMPION #479			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #44		SHOW CHAMPION #479			
		ヨガにハマる #51		SHOW CHAMPION #477			
		ヨガにハマる #52		SHOW CHAMPION #479			
		ヨガにハマる #53		SHOW CHAMPION #479			
		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		SHOW CHAMPION #479			
		真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #4		SHOW CHAMPION #479			
		真夜中のヒーリングヨガ~City Viewに包まれて~ #5		SHOW CHAMPION #479			
		【自撮り美女】家トレはじめました! #5		SHOW CHAMPION #479			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #45		SHOW CHAMPION #479			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #46		SHOW CHAMPION #479			
		マッスルクイーンホームプロジェクト #29		SHOW CHAMPION #479			

【ダンスチャンネル1月第2週】

	月 1月6日	火 1月7日	水 1月8日	木 1月9日	金 1月10日	土 1月11日	日 1月12日
午前 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #29	癒されたい美女たち #5	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	癒されたい美女たち #1	快汗！セクシーRunトレ3 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1
	マッスルクイーンホームプロジェクト #30	(終)癒されたい美女たち #6	4:50	5:00	癒されたい美女たち #2	(終)快汗！セクシーRunトレ3 #6	サーフフィットで爽快エクサ！ #5
午前 5:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	5:20	(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	5:30	5:30	5:30
	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5 #5	5:55	6:05	6:00	6:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！ #6
午前 6:00	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3	6:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	美女と一緒に極上ストレッチ #4	6:35	6:35	6:30
	6:55	7:00	7:10	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	7:05	7:05	ダンスビューTV #178
午前 7:00	WHITE SCORPION レベテっ！ #3	7:25	7:30	ダンスビューTV #178	7:40	7:40	7:50
	WHITE SCORPION レベテっ！ #4	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2022 #8	8:05	8:30	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 ウェスト #3	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #5	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1077
午前 8:00	ハロプロダンス学園 シーズン12 #5	8:35	8:50	インフォメーション	8:45	8:50	インフォメーション
	(終)ハロプロダンス学園 シーズン12 #6	9:05	9:10	9:20	9:20	9:20	9:20
午前 9:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	9:40	9:50	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6	9:50	9:55	9:55
	10:10	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	スーパーキッズ2024 関東予選6回戦	10:25	美女と一緒に極上ストレッチ #3	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	10:25
午前 10:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	10:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	10:55	11:00	11:00	11:00
	11:15	11:15	11:15	11:30	美女と一緒に極上ストレッチ #4	11:30	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #1
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1	11:50	第8回高校生ダンスバトル選手権 #1	THE RAMPinGOOD #10	0:00	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	0:00
	0:20	0:20	インフォメーション	0:35	0:35	0:50	0:50
午後 0:00	美女と一緒に極上ストレッチ #2	0:55	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編	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 #2	チャレンジカップ2024 1st シリーズFINAL DAY2	美女と一緒に極上ストレッチ #3	1:30
	1:25	1:25	WHITE SCORPION レベテっ！ #1	2:45	2:35	2:35	2:35
午後 1:00	WHITE SCORPION レベテっ！ #2	1:40	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編	(新)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #1	WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #5	美女と一緒に極上ストレッチ #4	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10
	2:00	2:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #3	ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #3	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #6	3:00	3:00
午後 3:00	3:30	サーフフィットで爽快エクサ！ #4	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 ウェスト #3	3:50	3:10	7ORDER バトルの時間です!! #5	FIDA GOLD CUP 2024
	4:10	4:10	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 ウェスト #4	4:35	(終)7ORDER バトルの時間です!! #6	スーパーキッズ2024 北陸予選	4:00
午後 4:00	4:35	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #1	OLD SCHOOL NIGHT VOL.25	THE RAMPinGOOD #7	5:25	5:20	5:05
	5:40	5:40	THE RAMPinGOOD #8	6:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #1	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編	THE RAMPinGOOD #7
午後 6:00	6:45	ストリートダンス ベーシック JAZZ編	ダンスビューTV #178	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #10	6:25	6:40	7ORDER バトルの時間です!! #5
	7:20	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #3	神戸麗子バレエ 第1章	7:30	7:30	7:30	(新)THE RAMPinGOOD SEASON2 #1
午後 7:00	7:50	8-boys 列伝 ~ KAZUHIRO ~	8-boys 列伝 ~ KAZUHIRO ~	8:00	8:45	8:45	8:35
	8:55	8:55	9:00	9:00	9:00	9:00	9:00
午後 8:00	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関東 #4	SHOW CHAMPION #482	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1076	8:45	8:45	8:45	8:35
	9:00	9:00	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #10	9:25	9:25	9:25	9:25
午後 9:00	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ト ション #173	ちなつ式ピラティス・メソッド #2	10:00	10:00	10:00	10:15
	10:40	癒されたい美女たち2 #2	美女と一緒に極上ストレッチ #2	11:00	11:00	11:05	11:20
午後 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #35	11:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #45	(終)WHITE SCORPION レベテっ！ season2 #6	癒されたい美女たち2 #4	美女と一緒に極上ストレッチ #3	快汗！セクシーRunトレ2 #3
	11:55	11:55	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	0:05	0:05	0:10	0:25
深夜 0:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2 #2	0:30	0:40	0:35	0:35	0:35	0:55
	1:30	1:30	【自撮り美女】家トレはじめました！ #6	1:10	1:10	1:15	(終)ヨガにハマる #54
深夜 1:00	快汗！セクシーRunトレ2 #1	1:35	1:45	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	【自撮り美女】家トレはじめました！ #7	1:30
	2:05	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #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	2:15	2:15	2:20	癒されたい美女たち #3
深夜 2:00	ヨガにハマる #49	2:35	2:40	2:45	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #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～ #3	2:35
	3:10	3:10	快汗！セクシーRunトレ3 #3	3:20	3:20	3:25	癒されたい美女たち #4
深夜 3:00	癒されたい美女たち #5	3:45	3:55	癒されたい美女たち #1	快汗！セクシーRunトレ3 #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #1	3:40
	4:10	4:10	4:15	4:25	4:25	4:30	4:30

【ダンスチャンネル1月第5週】

	月 1月27日	火 1月28日	水 1月29日	木 1月30日	金 1月31日	土 2月1日	日 2月2日
4:00							
4:10							
4:20							
4:25	ちなつ式ピラティス・メソッド #4	美女と一緒に極上ストレッチ #5	(終)ENJOY!チア☆エクサ #6	(終)癒されたい美女たち2 #6	美女と一緒に極上ストレッチ #1	レガトンエクサ2~脳殺ダンスウーマン~ #1	
4:30							
4:35							
4:40							
4:45							
4:50							
4:55							
5:00							
5:05							
5:10							
5:15							
5:20	美女と一緒に極上ストレッチ #5	美女と一緒に極上ストレッチ #6	マッスルクイーンホームプロジェクト #45	5:30	美女と一緒に極上ストレッチ #2		
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	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6		マッスルクイーンホームプロジェクト #47	6:35	ちなつ式ピラティス・メソッド #2		
6:30							
6:35							
6:40							
6:45							
6:50							
6:55							
7:00							
7:05							
7:10	THE RAMPinGOOD SEASON2 #2						
7:15							
7:20							
7:25							
7:30							
7:35							
7:40							
7:45	THE RAMPinGOOD SEASON2 #3						
7:50							
7:55							
8:00							
8:05							
8:10							
8:15							
8:20	(終)WHITE SCORPION レベチっ! season2 #6						
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				</			