【ダンスチャンネル3月第1週】

	月	火	水	木	金	土	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	3月2日
午前4:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#5 4:45 マッスルクイーンホームプロジェクト　#33	ENJOY！チア☆エクサ　#1 4:15 ENJOY！チア☆エクサ　#2	(終)ヨガから始まる美女の休日　#6 4:50 ヨガにハマる　#51	4:00 放送休止	ENJOY！チア☆エクサ　#3 4:25 ENJOY！チア☆エクサ　#4	ヨガから始まる美女の休日　#1 4:25 ENJOY！チア☆エクサ　#5	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 4:30 (終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6
午前5:00	5:15 マッスルクイーンホームプロジェクト　#34 5:50 マッスルクイーンホームプロジェクト　#35	5:20 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	5:20 ヨガにハマる　#52 5:55 ヨガにハマる　#53		5:30 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	5:30 (終)ENJOY！チア☆エクサ　#6	5:30 ちなつ式ピラティス・メソッド　#1
午前6:00	6:20 マッスルクイーンホームプロジェクト　#36 6:55	6:25 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	6:25 (終)ヨガにハマる　#54		6:35 (終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	6:35 ENJOY！チア☆エクサ　#1	6:35 (終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL　#3
午前7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#6 7:25 THE RAMPinGOOD SEASON2　#7	7:30 USA オールスターナショナルズ 2023　#1	7:00 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	7:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 7:15 ダンスビュウTV　#141	7:40 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #5	7:40 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#3	8:05 ストリートダンス ベーシック　B-GIRLING編 LEVEL 1&2
午前8:00	8:00 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.14　前編 8:30 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	8:35 USA オールスターナショナルズ 2023　#2	8:05 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	8:35 インフォメーション	8:45 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #6	8:15 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4 8:50 サーフフィットで爽快エクサ！　#5	8:30 ストリートダンス ベーシック　B-GIRLING編 LEVEL 3&4 8:50 ENJOY！チア☆エクサ　#5
午前9:00	9:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3	9:40 マッスルクイーンホームプロジェクト　#33	9:10 スーパーキッズ2024　中国予選	9:05 部分痩せバレエ　第2章 9:20 ヨガにハマる　#51 9:50 ヨガにハマる　#52	9:50 美女と一緒に極上ストレッチ　#1	9:55 (終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	9:55 (終)ENJOY！チア☆エクサ　#6
午前10:00	10:10 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4	10:10 マッスルクイーンホームプロジェクト　#34 10:45 マッスルクイーンホームプロジェクト　#35		10:25 ヨガにハマる　#53 10:55 (終)ヨガにハマる　#54	10:55 美女と一緒に極上ストレッチ　#2	11:00 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1080	11:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8
午前11:00	11:15 中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編	11:15 マッスルクイーンホームプロジェクト　#36	11:15 ダンスビュウTV　#141	11:30 7ORDER バトルの時間です!!　#1	0:00 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～	11:30 第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #2	0:00 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9
午後0:00	0:05 中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編	11:50 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.14　後編 0:20 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	0:35 部分痩せバレエ　第2章	0:00 7ORDER バトルの時間です!!　#2 0:35 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #7		0:35 部分痩せバレエ　第2章 0:50 美女と一緒に極上ストレッチ　#1	1:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#4
午後1:00	0:50 ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#10 1:25 スーパーキッズ2024　中国予選	0:55 WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#2 1:25 WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#3	0:50 マッスルクイーンホームプロジェクト　#33 1:20 マッスルクイーンホームプロジェクト　#34	1:40 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8	2:05 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#2	1:55 美女と一緒に極上ストレッチ　#2	2:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#5
午後2:00		2:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3	1:55 マッスルクイーンホームプロジェクト　#35 2:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#36	2:45 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	2:35 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#3	3:00 チャレンジカップ2024　最終予選	3:00 OLD SCHOOL NIGHT VOL.25
午後3:00	3:30 (終)第8回高校生ダンスバトル選手権　#4	3:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4	3:00 (終)2023 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Spring 関西 #3	3:50 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	3:10 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4 3:40 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5		
午後4:00	4:35 USA オールスター ナショナルズ 2024　#13	4:10 全日本高校ストリートダンスクライマックス2024 FINAL	4:00 USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #1	4:55 (終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6	4:15 インフォメーション 4:45 ヨガにハマる　#51	5:00 (終)高校ストリートダンス選手権2024 決勝大会 Vol.3	5:05 WHITE SCORPION　レベチっ！　#1
午後5:00	5:40 USA オールスター ナショナルズ 2024　#14		5:05 THE RAMPinGOOD SEASON2　#6 5:35 THE RAMPinGOOD SEASON2　#7		5:15 ヨガにハマる　#52 5:50 ヨガにハマる　#53		5:35 WHITE SCORPION　レベチっ！　#2
午後6:00	6:45 USA オールスター ナショナルズ 2024　#15	6:15 (終)マイナビDANCE ALIVE HERO'S 2022 FINAL　#3	6:10 第8回高校生ダンスバトル選手権　完全版　九州予選	6:00 ちなつ式ピラティス・メソッド　#1	6:20 (終)ヨガにハマる　#54	6:05 B-boy列伝 ～Kaku～ 6:40 ストリートダンス ベーシック　JAZZ編編　LEVEL 1	6:10 THE RAMPinGOOD SEASON2　#7 6:40 THE RAMPinGOOD SEASON2　#8
午後7:00	7:50 USA オールスター ナショナルズ 2024　#16	7:45 SHOW CHAMPION　#478	8:00 しあわせバレエ・ダイエット　第2章 8:20 Hawaiiフラ紀行シーズン4　#5	7:05 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 7:30 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#175	6:55 ヨガにハマる　#49 7:30 CDE　Cheerleading Championship 2023　#3	7:10 神戸蘭子バレエ　第1章 7:25 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#173	7:15 マッスルクイーンホームプロジェクト　#38 7:45 SHOW CHAMPION　#481
午後8:00	8:55 マッスルクイーンホームプロジェクト　#51	9:00 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#172	8:50 ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1080	8:45 SHOW CHAMPION　#485	8:30 神戸蘭子バレエ　第1章 8:45 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#176	8:45 SHOW CHAMPION　#479	8:55 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#174
午後9:00	9:25 (終)マッスルクイーンホームプロジェクト　#52		9:25 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#4	10:00 THE RAMPinGOOD SEASON2　#6	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5	10:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	10:15 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5
午後10:00	10:00 マッスルクイーンホームプロジェクト　#40	10:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3	10:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#51	10:30 THE RAMPinGOOD SEASON2　#7		11:05 マッスルクイーンホームプロジェクト　#19	
午後11:00	10:40 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#171	10:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4	10:55 (終)マッスルクイーンホームプロジェクト　#52	11:00 STU48のSTUでぃダンス　#2	11:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6	11:35 マッスルクイーンホームプロジェクト　#20	11:20 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#1
午後11:55	11:55 ちなつ式ピラティス・メソッド　#3	11:25 美body♡アクアビクス女子　#1	11:25 (終)筋トレフィットガール♡　#6	11:30 STU48のSTUでぃダンス　#3	11:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7	0:10 筋トレフィットガール♡　#1	0:25 快汗！セクシーRunトレ　#1
深夜0:00	1:00 レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#2	0:30 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#3	0:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#21 1:00 放送休止	0:05 ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	0:05 美body♡アクアビクス女子　#2	1:15 ENJOY！チア☆エクサ2　#2	1:30 ENJOY！チア☆エクサ　#4
深夜1:00	2:05 快汗！セクシーRunトレ　#11	1:35 快汗！セクシーRunトレ4　#4		1:10 (終)レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#3	1:10 真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#4	2:20 癒されたい美女たち　#4	2:35 ENJOY！チア☆エクサ　#5
深夜2:00	3:10 ENJOY！チア☆エクサ　#1	2:40 ヨガから始まる美女の休日　#5		2:15 (終)快汗！セクシーRunトレ　#12	2:15 快汗！セクシーRunトレ4　#5	3:25 (終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6	3:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5
深夜3:00		3:45 (終)ヨガから始まる美女の休日　#6		3:20 ENJOY！チア☆エクサ　#3	3:20 ヨガから始まる美女の休日　#1		

【ダンスチャンネル3月第2週】

	月	火	水	木	金	土	日
	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日	3月7日	3月8日	3月9日
午前 4:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #5 4:45	筋トレフィットガール♡ #2 4:15 筋トレフィットガール♡ #3 5:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1 4:50	ENJOY！チア☆エクサ2 #3 5:00	筋トレフィットガール♡ #5 4:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2 4:25	ENJOY！チア☆エクサ2 #4 4:30
午前 5:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 5:50	マッスルクイーンホームプロジェクト #37 5:50	美女と一緒に極上ストレッチ #3 5:55	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 6:05	(終)筋トレフィットガール♡ #6 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #3 5:30	ENJOY！チア☆エクサ #3 5:30
午前 6:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 6:55	マッスルクイーンホームプロジェクト #38 6:20 マッスルクイーンホームプロジェクト #39 6:55	美女と一緒に極上ストレッチ #4 7:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 7:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 6:35	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 6:35	ENJOY！チア☆エクサ #4 6:30
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7 7:25 THE RAMPinGOOD SEASON2 #8 8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #40 7:30	マッスルクイーンホームプロジェクト #37 7:30	全日本高校ストリートダンスクライマックス2024 FINAL 9:20	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 7:40	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 7:40	ダンスビュウTV #180 7:45
午前 8:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #3 8:30 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～ #4 9:05	USA オールスターナショナルズ 2023 #3 8:35	マッスルクイーンホームプロジェクト #38 8:05 マッスルクイーンホームプロジェクト #39 8:35		ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #7 8:45	ハロプロダンス学園 シーズン11 #3 8:15 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編 8:50	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081 8:20 インフォメーション 8:50
午前 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 9:55	USA オールスターナショナルズ 2023 #4 9:40	マッスルクイーンホームプロジェクト #40 9:10	美女と一緒に極上ストレッチ #3 10:25	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8 9:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 9:55	サーフフィットで爽快エクサ！ #3 9:55
午前 10:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:40 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 11:15	サーフフィットで爽快エクサ！ #1 10:45	チャレンジカップ2024 最終予選 11:15	美女と一緒に極上ストレッチ #4 11:30	ちなつ式ピラティス・メソッド #2 10:55	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！ #4 11:00
午前 11:00	ENJOY！チア☆エクサ #1 0:20	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 11:50 THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #3 0:20	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#72 0:20	WHITE SCORPION レベチっ！ #2 0:00	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 0:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1081 11:30 インフォメーション 0:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9 0:00
午後 0:00	ENJOY！チア☆エクサ #2 1:25	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE #4 0:55 WHITE SCORPION レベチっ！ #5 1:25	インフォメーション 0:50 サーフフィットで爽快エクサ！ #1 1:55	WHITE SCORPION レベチっ！ #3 0:35 ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8 1:40	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～ 2:05	(終)Hawaiiフラ紀行シーズン4 #12 0:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 0:50 ちなつ式ピラティス・メソッド #2 1:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10 1:00 ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #5 2:00
午後 2:00	チャレンジカップ2024 最終予選 3:30	(終)WHITE SCORPION レベチっ！ #6 2:00 中島史恵のLOVEヨガメソッド 前編 2:50	サーフフィットで爽快エクサ！ #2 3:00	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9 2:45	ハロプロダンス学園 シーズン11 #2 2:35 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15 前編 3:10	ちなつ式ピラティス・メソッド #3 3:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4 #6 3:00
午後 3:00	FIDA GOLD CUP 2024 4:35	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 3:35 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #11 4:10	USA スクールアンドカレッジナショナルズ 2023 #2 4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #37 3:15 マッスルクイーンホームプロジェクト #38 3:50	WHITE SCORPION レベチっ！season2 #3 3:40 WHITE SCORPION レベチっ！season2 #4 4:15	スーパーキッズ2024 沖縄予選 5:00	BATTLE OF THE YEAR 2023 JAPAN 5:05
午後 4:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #17 5:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 前編	(新)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会 #1 5:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #39 4:20 マッスルクイーンホームプロジェクト #40 4:55	美女と一緒に極上ストレッチ #3 5:20	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権 #1 6:05	WHITE SCORPION レベチっ！ #2 5:35
午後 5:00	USA オールスター ナショナルズ 2024 #18 6:45	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7 5:35 THE RAMPinGOOD SEASON2 #8 6:10		マッスルクイーンホームプロジェクト #41 5:25 マッスルクイーンホームプロジェクト #42 6:00	美女と一緒に極上ストレッチ #4 6:25	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL #1 7:35	WHITE SCORPION レベチっ！ #3 6:10 THE RAMPinGOOD SEASON2 #8 6:40
午後 6:00	(終)USA オールスターナショナルズ 2024 #19 7:50	ストリートダンス ベーシック JAZZ編 7:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #2 7:45	ダンスビュウTV #180 7:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #43 6:30 マッスルクイーンホームプロジェクト #44 7:05	美女と一緒に極上ストレッチ #5 7:30		THE RAMPinGOOD SEASON2 #9 7:15 神戸蘭子バレエ 第1章 7:40
午後 7:00	USA ザ ピーク 2024 #1 8:55	SHOW CHAMPION #486 9:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #1 8:20 ハワイアン LIVE in BIRDLAND #1080 8:50	しあわせバレエ・ダイエット 第2章 7:30 ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #174 8:50	(終)CDE Cheerleading Championship 2023 #4 8:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5 #7 8:45	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #175 8:50	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #177 9:05
午後 8:00	(終)ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #12 9:25 ココロもカラダも 簡単！セクシーヨガ #1 9:55	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション #177 10:20	Hawaiiフラ紀行シーズン4 #6 9:25 ヨガから始まる美女の休日 #2 10:30	SHOW CHAMPION #481 10:00	SHOW CHAMPION #482 10:00	SHOW CHAMPION #483 10:00	SHOW CHAMPION #484 10:15
午後 9:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド 後編 10:45	(終)美女と一緒に極上ストレッチ #6 11:25	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド #6 11:35	THE RAMPinGOOD SEASON2 #7 10:30 THE RAMPinGOOD SEASON2 #8 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ #1 11:00	ヨガから始まる美女の休日 #3 11:05	ENJOY！チア☆エクサ #2 11:20
午後 10:00	SHOW CHAMPION #484 11:55	レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #2 0:30	(終)美body♡アクアビクス女子 #3 0:40	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 課外活動Vol.15 前編 0:05	美女と一緒に極上ストレッチ #2 0:05	ちなつ式ピラティス・メソッド #1 0:10	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #1 0:25
午後 11:00	(終)ENJOY！チア☆エクサ #6 1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト #19 1:00	筋トレフィットガール♡ #4 1:45	ENJOY！チア☆エクサ #1 1:10	(終)レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～ #3 1:10	美body♡アクアビクス女子 #1 1:15	快汗！セクシーRunトレ4 #2 1:30
深夜 0:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #5 2:05	マッスルクイーンホームプロジェクト #20 1:35	快汗！セクシーRunトレ #2 2:50	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～ #6 2:15	マッスルクイーンホームプロジェクト #21 1:40 マッスルクイーンホームプロジェクト #22 2:15	筋トレフィットガール♡ #1 2:20	筋トレフィットガール♡ #2 2:35
深夜 1:00	(終)快汗！セクシーRunトレ4 #6 3:10	癒されたい美女たち #4 2:40	ENJOY！チア☆エクサ2 #2 3:55	快汗！セクシーRunトレ4 #1 3:20	癒されたい美女たち #5 3:20	快汗！セクシーRunトレ #3 3:25	マッスルクイーンホームプロジェクト #23 3:05
深夜 2:00	筋トレフィットガール♡ #2	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #6 3:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #1		筋トレフィットガール♡ #5	ヨガから始まる美女の休日シーズン3 #2	ENJOY！チア☆エクサ2 #4	マッスルクイーンホームプロジェクト #24 3:40 マッスルクイーンホームプロジェクト #25
深夜 3:00							

【ダンスチャンネル3月第3週】

	月	火	水	木	金	土	日
	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日	3月14日	3月15日	3月16日
午前4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#25 4:10 マッスルクイーンホームプロジェクト　#26 4:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9 4:15 (終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10 5:20	【自撮り美女】家トレはじめました！　#11 4:50	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#4 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 4:25 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6 5:10	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12 4:25 【自撮り美女】家トレはじめました！　#1 5:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5 4:30 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 5:30
午前5:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#41 5:15 マッスルクイーンホームプロジェクト　#42 5:50	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 6:25	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 5:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 5:45 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 6:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 5:30 サーフフィットで爽快エクサ！　#1 6:35	ENJOY！チア☆エクサ　#5 6:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6 6:15 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 6:30
午前6:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#43 6:20 マッスルクイーンホームプロジェクト　#44 6:55	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 7:30	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 7:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 6:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 7:10	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 7:40	(終)ENJOY！チア☆エクサ　#6 7:40	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権　#1 7:30
午前7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#8 7:25 THE RAMPinGOOD SEASON2　#9 8:00	USA オールスターナショナルズ 2023　#5 8:35	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 8:05	ダンスビュウTV　#180 8:25	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #8 8:45	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4 8:15 PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 8:50	第9回高校生ダンスバトル選手権　#2 8:35 ストリートダンス ベーシック　B-GIRLING編 8:50
午前8:00	ハロプロダンス学園 シーズン11　#4 8:30 ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編 9:05	USA オールスターナショナルズ 2023　#6 9:40	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 9:10	インフォメーション 8:55 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 9:20	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9 9:50	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 9:55	ENJOY！チア☆エクサ　#5 9:55
午前9:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#5 10:10	マッスルクイーンホームプロジェクト　#41 10:10	スーパーキッズ2024　沖縄予選 11:15	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 10:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 10:35 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 10:55	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 11:00	(終)ENJOY！チア☆エクサ　#6 11:00
午前10:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 11:15	マッスルクイーンホームプロジェクト　#42 10:45 マッスルクイーンホームプロジェクト　#43 11:15	ダンスビュウTV　#180 0:30	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 11:30	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 11:25 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 0:00	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1081 11:30 (終)第41回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権　#3 0:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10 0:00
午前11:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　前編 0:05	マッスルクイーンホームプロジェクト　#44 11:50 ハロプロダンス学園 シーズン11　#5 0:20	部分痩せバレエ　第2章 0:50	7ORDER バトルの時間です!!　#2 0:00 7ORDER バトルの時間です!!　#3 0:35	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～2日目～ 2:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7 0:50 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1 1:35	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11 1:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#1 2:00
午後0:00	中島史恵のLOVEヨガメソッド　後編 0:50	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編 0:55	マッスルクイーンホームプロジェクト　#41 1:20	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9 1:40	THE RAMPage＋THE RAMPage　#3 2:35	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2 1:55 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 2:25	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 3:00
午後1:00	(終)ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#12 1:25	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#3 1:25	マッスルクイーンホームプロジェクト　#42 1:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10 2:45	THE RAMPage＋THE RAMPage　#4 3:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4 3:00	スーパーキッズ2024　関東最終予選 前編 5:00
午後2:00	スーパーキッズ2024　沖縄予選 3:30	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#4 2:00 サーフフィットで爽快エクサ！　#5 3:05	マッスルクイーンホームプロジェクト　#43 2:25 マッスルクイーンホームプロジェクト　#44 3:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 3:50	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 3:40	第9回高校生ダンスバトル選手権　#2 6:05	スーパーキッズ2024　関東最終予選 後編 5:05
午後3:00	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権　#1 4:35	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 4:10	(新)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会　#1 4:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6 4:55	(終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6 4:15	B-boy列伝 ～KAZUHIRO～ 6:40	WHITE SCORPION　レベチっ！　#3 5:35
午後4:00	USA ザ ピーク 2024 #2 5:40	JAPAN DANCE DELIGHT VOL.30 FINAL 後編 6:15	2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会　#2 5:05	美女と一緒に極上ストレッチ　#1 6:00	インフォメーション 4:45 ヨガにハマる　#49 5:20	ストリートダンス ベーシック JAZZ編編　LEVEL 2 7:05	WHITE SCORPION　レベチっ！　#4 6:10
午後5:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#8 5:35	ストリートダンス ベーシック　POPPING編 7:20	THE RAMPinGOOD SEASON2　#9 6:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#2 7:05	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 6:25	ストリートダンス ベーシック JAZZ編編　LEVEL 3 7:20	THE RAMPinGOOD SEASON2　#9 6:40
午後6:00	USA ザ ピーク 2024 #3 6:45	B-boy列伝 ～Kaku～ 7:50	(新)第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版 九州予選 8:20	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3 7:35	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6 7:30	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション　#177 8:45	THE RAMPinGOOD SEASON2　#10 7:15
午後7:00	USA ザ ピーク 2024 #4 7:50	SHOW CHAMPION　#480 9:05	Hawaiiフラ紀行シーズン4　#7 8:50	SHOW CHAMPION　#484 8:45	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #1 8:40	SHOW CHAMPION　#486 10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#39 7:50
午後8:00	USA ザ ピーク 2024 #5 8:55	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション　#176 10:20	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1081 9:25	SHOW CHAMPION　#478 10:00	ショー！K-POPの中心 ダンスチャンネルセレクション　#174 10:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#6 11:05	SHOW CHAMPION　#483 9:00
午後9:00	ENJOY！チア☆エクサ　#3 10:00	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6 11:25	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#5 10:30	THE RAMPinGOOD SEASON2　#8 10:30	サーフフィットで爽快エクサ！　#1 11:00	ヨガにハマる　#49 11:35	SHOW CHAMPION　#485 10:15
午後10:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#41 10:40	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2 0:30	ヨガにハマる　#53 11:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#9 11:00	サーフフィットで爽快エクサ！　#2 0:05	ヨガにハマる　#50 0:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#5 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　#175 11:55	ENJOY！チア☆エクサ2　#5 1:35	(終)ヨガにハマる　#54 11:35	STU48のSTUでぃダンス　#3 11:30	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3 1:10	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#3 1:15	マッスルクイーンホームプロジェクト　#31 11:50
深夜0:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#3 1:00	(終)快汗！セクシーRunトレ3　#6 2:40	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#2 0:40	STU48のSTUでぃダンス　#4 0:05	(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6 2:15	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 2:20	マッスルクイーンホームプロジェクト　#32 0:25
深夜1:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#27 1:30 マッスルクイーンホームプロジェクト　#28 2:05	【自撮り美女】家トレはじめました！　#10 3:45	(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 1:45	美女と一緒に極上ストレッチ　#4 1:10	快汗！セクシーRunトレ3　#1 3:20	快汗！セクシーRunトレ2　#5 3:25	(終)癒されたい美女たち2　#6 1:30
深夜2:00	癒されたい美女たち2　#4 3:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#11 3:55	快汗！セクシーRunトレ2　#4 2:50	マッスルクイーンホームプロジェクト　#29 1:40 マッスルクイーンホームプロジェクト　#30 2:15	(終)【自撮り美女】家トレはじめました！　#12 3:40	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#5 5:05	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 2:35
深夜3:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8 3:40 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9 4:15		ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#3 3:55	癒されたい美女たち2　#5 3:20 ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#5 4:40			ちなつ式ピラティス・メソッド　#4 3:40 ちなつ式ピラティス・メソッド　#5 4:45

【ダンスチャンネル3月第4週】

	月	火	水	木	金	土	日
	3月17日	3月18日	3月19日	3月20日	3月21日	3月22日	3月23日
午前4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	筋トレフィットガール♡　#3	ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	(終)ENJOY！チア☆エクサ2　#6	(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シーズン3　#6	ENJOY！チア☆エクサ2　#1
		4:15			4:25	4:25	4:30
	4:45	筋トレフィットガール♡　#4	4:50	5:00	筋トレフィットガール♡　#1	ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#1	ヨガにハマる　#49
午前5:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#1		ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8				5:00
		5:20	5:20	サーフフィットで爽快エクサ！　#5	5:30	5:30	ヨガにハマる　#50
	5:50	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9		ENJOY！チア☆エクサ2　#1	ヨガから始まる美女の休日　#1	5:30
午前6:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#2		5:55				ヨガにハマる　#51
		6:25	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10	6:05	6:35	6:35	6:00
	6:55	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2		(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	ENJOY！チア☆エクサ2　#2	ヨガから始まる美女の休日　#2	ヨガにハマる　#52
午前7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#9		7:00				6:30
	7:25	7:30	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1	7:10	7:40	7:40	ダンスビュウTV　#142
	THE RAMPinGOOD SEASON2　#10	USA オールスターナショナルズ 2023　#7		(新)第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版 九州予選	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #9	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	7:45
午前8:00	8:00		8:05			8:15	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1082
	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#4	8:35	ちなつ式ピラティス・メソッド　#2		8:45	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　後編	8:20
	8:30			9:20	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10	8:50	インフォメーション
	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 2023　#8	9:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8			8:50
午前9:00	9:05				9:50	ENJOY！チア☆エクサ2　#1	ヨガから始まる美女の休日　#1
	マッスルクイーンホームプロジェクト　#45		スーパーキッズ2024　関東最終予選 前編	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#9			9:55
	9:35	9:40			サーフフィットで爽快エクサ！　#5	ENJOY！チア☆エクサ2　#2	ヨガから始まる美女の休日　#2
	マッスルクイーンホームプロジェクト　#46	美女と一緒に極上ストレッチ　#1		10:25			
午前10:00	10:10			(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10	10:55	11:00	11:00
	マッスルクイーンホームプロジェクト　#47				(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1082	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11
	10:40	10:45		11:30		11:30	
	マッスルクイーンホームプロジェクト　#48	美女と一緒に極上ストレッチ　#2	11:15	WHITE SCORPION　レベチっ！　#3	0:00	インフォメーション	0:00
午前11:00	11:15					0:00	
	サーフフィットで爽快エクサ！　#3	11:50	カリスマ go to SKOOL！～THE BATTLE！～#73	0:00	スーパーキッズ2024　関東最終予選 後編	Hawaiiフラ紀行シーズン3 #1	(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #12
		THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#4		WHITE SCORPION　レベチっ！　#4			
午後0:00	0:20	0:20	0:20			0:35	1:00
	サーフフィットで爽快エクサ！　#4	THE RAMPAGE＋THE RAMPAGE　#5	インフォメーション	0:35		神戸蘭子バレエ　第1章	
			0:50	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10		0:50	ENJOY！チア☆エクサ2 #1
		0:55				サーフフィットで爽快エクサ！　#5	
午後1:00		(終)WHITE SCORPION レベチっ！　#6	美女と一緒に極上ストレッチ　#1				
	1:25	1:25		1:40		1:55	2:00
	スーパーキッズ2024　関東最終予選 前編	7ORDER バトルの時間です!! #1	1:55	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11	2:05		ENJOY！チア☆エクサ2 #2
		2:00			ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	(終)サーフフィットで爽快エクサ！　#6	
		マッスルクイーンホームプロジェクト　#45	美女と一緒に極上ストレッチ　#2				
午後2:00		2:30		2:45	2:35	3:00	3:00
		マッスルクイーンホームプロジェクト　#46		ちなつ式ピラティス・メソッド　#1	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　後編	スーパーキッズ2024　関西最終予選 前編	スーパーキッズ2024　関西最終予選 後編
		3:05	3:00		3:10		
		マッスルクイーンホームプロジェクト　#47	2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会　#2		WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#4		
午後3:00		3:35		3:50	3:40		
	3:30	マッスルクイーンホームプロジェクト　#48		ちなつ式ピラティス・メソッド　#2	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#5		
	第9回高校生ダンスバトル選手権　#2	4:10	4:00		4:15		
午後4:00	4:35		(終)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会　#3	4:55	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8		
	USA ザ ピーク 2024 #6	スーパーキッズ2024　関東最終予選 後編			4:45		
			5:05	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5　#9	5:00	5:05
午後5:00	5:40		THE RAMPinGOOD SEASON2　#9				WHITE SCORPION　レベチっ！　#4
			5:35		5:20	第9回高校生ダンスバトル選手権　#3	5:35
	(終)USA ザ ピーク 2024　#7		THE RAMPinGOOD SEASON2　#10	6:00	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10		WHITE SCORPION　レベチっ！　#5
午後6:00		6:15	6:10	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4		6:05	6:10
	6:45	ストリートダンス ベーシック　B-GIRLING編			6:25	マイナビDANCEALIVE 2024 FINAL　#2	THE RAMPinGOOD SEASON2　#10
			第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版　中部予選		ヨガから始まる美女の休日　#1		6:40
	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州#1			7:05			THE RAMPinGOOD SEASON2　#11
午後7:00		7:20		部分痩せバレエ　第2章			7:15
		ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7			7:30		部分痩せバレエ　第2章
	7:50	7:45		7:30		7:35	7:40
				ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#176	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #2	SHOW CHAMPION　#487	SHOW CHAMPION　#486
午後8:00	2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州#2	SHOW CHAMPION　#487	8:20				
			ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1081		8:35		
	8:55			8:45		8:50	8:55
		9:00	8:50				
	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#2		Hawaiiフラ紀行シーズン4 #8	SHOW CHAMPION　#486	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#177	SHOW CHAMPION　#484	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#178
午後9:00	9:30	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#178	9:25				
	ココロもカラダも　簡単！セクシーヨガ　#3		ヨガから始まる美女の休日　#4				
	10:00			10:00	10:00	10:00	10:15
	マッスルクイーンホームプロジェクト　#42	10:20		THE RAMPinGOOD SEASON2　#9	美女と一緒に極上ストレッチ　#1	ヨガから始まる美女の休日　#5	
			10:30				ENJOY！チア☆エクサ #5
	10:40	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6	10:30			
午後10:00				THE RAMPinGOOD SEASON2　#10			
		11:25			11:00	11:05	11:20
	SHOW CHAMPION　#482		11:35	11:00	11:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#1	(終)真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#6
				ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	美女と一緒に極上ストレッチ　#2		
			美body♡アクアビクス女子　#2	11:30			
	11:55	レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#1		ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　後編		0:10	0:25
深夜0:00	ENJOY！チア☆エクサ #3		0:40	0:05	0:05	(終)美body♡アクアビクス女子　#3	快汗！セクシーRunトレ4 #5
		0:30		ENJOY！チア☆エクサ #4	レゲトンエクサ2～悩殺ダンスウーマン～　#2		
		マッスルクイーンホームプロジェクト　#33	筋トレフィットガール♡　#5				
	1:00	1:00		1:10	1:10	1:15	1:30
深夜1:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#4	マッスルクイーンホームプロジェクト　#34		真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#5	マッスルクイーンホームプロジェクト　#35	筋トレフィットガール♡　#2	筋トレフィットガール♡　#3
		1:35	1:45		1:40		
	2:05	(終)癒されたい美女たち #6	快汗！セクシーRunトレ #4	2:15	マッスルクイーンホームプロジェクト　#36	2:20	2:35
深夜2:00	快汗！セクシーRunトレ4 #3				2:15	快汗！セクシーRunトレ #5	マッスルクイーンホームプロジェクト　#37
		2:40	2:50	快汗！セクシーRunトレ4 #4			3:05
	3:10	ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#4			癒されたい美女たち　#1	3:25	マッスルクイーンホームプロジェクト　#38
深夜3:00	筋トレフィットガール♡　#3		ENJOY！チア☆エクサ2 #5	3:20	3:20	ENJOY！チア☆エクサ2 #1	3:40
		3:45		(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シーズン3　#6		マッスルクイーンホームプロジェクト　#39
		ヨガから始まる美女の休日シーズン3　#5	3:55				

【ダンスチャンネル3月第5週】

	月	火	水	木	金	土	日
	3月24日	3月25日	3月26日	3月27日	3月28日	3月29日	3月30日
4:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#39	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7	【自撮り美女】家トレはじめました！　#2	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10	【自撮り美女】家トレはじめました！　#3	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2
4:10		4:15			4:25	4:25	4:30
4:45	マッスルクイーンホームプロジェクト　#40	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#8	4:50	5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#1	【自撮り美女】家トレはじめました！　#4	マッスルクイーンホームプロジェクト　#17
5:50	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5　#9	サーフフィットで爽快エクサ！　#1	ENJOY！チア☆エクサ2　#3	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2		マッスルクイーンホームプロジェクト　#18
6:55	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　#3	サーフフィットで爽快エクサ！　#2	ENJOY！チア☆エクサ2　#4	ヨガから始まる美女の休日　#5	ヨガにハマる　#53	マッスルクイーンホームプロジェクト　#19
7:25	THE RAMPinGOOD SEASON2　#10	ヨガから始まる美女の休日　#4	ヨガから始まる美女の休日　#3	ダンスビュウTV　#142	(終)ヨガから始まる美女の休日　#6	(終)ヨガにハマる　#54	マッスルクイーンホームプロジェクト　#20
7:55	THE RAMPinGOOD SEASON2　#11	USA オールスターナショナルズ 2023　#9	ヨガから始まる美女の休日　#4	インフォメーション	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #10	ヨガにハマる　#49 ヨガにハマる　#50	第9回高校生ダンスバトル選手権　#3
8:35	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編	USA オールスターナショナルズ 2023　#10	スーパーキッズ2024　関西最終予選 前編	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#7	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 (終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権　#4
9:05	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　後編	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！　#1	ENJOY！チア☆エクサ2　#3	ヨガから始まる美女の休日　#5	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#2
9:40							ヨガにハマる　#53
10:10	美女と一緒に極上ストレッチ　#4	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3		サーフフィットで爽快エクサ！　#2	ENJOY！チア☆エクサ2　#4	(終)ヨガから始まる美女の休日　#6	(終)ヨガにハマる　#54
10:45							ヨガにハマる　#49
11:15	マッスルクイーンホームプロジェクト　#49	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4	ダンスビュウTV　#142	7ORDER バトルの時間です!!　#3		ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1082	ヨガにハマる　#50
11:50	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　前編						(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #12
12:20	マッスルクイーンホームプロジェクト　#50	ハロプロダンス学園 課外活動Vol.15　後編	しあわせバレエ・ダイエット　第2章	7ORDER バトルの時間です!!　#4	スーパーキッズ2024　関西最終予選 後編	第40回三笠宮杯 全日本ダンススポーツ選手権 #1	USA オールスター ナショナルズ 2022　#1
12:50	マッスルクイーンホームプロジェクト　#51			ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #11		しあわせバレエ・ダイエット　第2章	
13:25	(終)マッスルクイーンホームプロジェクト　#52	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#4	ちなつ式ピラティス・メソッド　#3			ENJOY！チア☆エクサ2　#3	ヨガから始まる美女の休日　#5
14:00	スーパーキッズ2024　関西最終予選 前編	WHITE SCORPION　レベチっ！season2　#5		(終)ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2024 #12			
14:35		美女と一緒に極上ストレッチ　#3	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4		THE RAMPage＋THE RAMPage　#4	ENJOY！チア☆エクサ2　#4	(終)ヨガから始まる美女の休日　#6
15:10				ヨガから始まる美女の休日　#3	THE RAMPage＋THE RAMPage　#5		
15:45	第9回高校生ダンスバトル選手権　#3	美女と一緒に極上ストレッチ　#4	(終)2024ジャパンオープンチアリーディング選手権大会・2024日本学生チアリーディング選手権大会　#3		(終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6	スーパーキッズ2024　全国最終予選 前編	スーパーキッズ2024　全国最終予選 後編
16:20			(新)2024 Performance Cheer Grand Final　#1	ヨガから始まる美女の休日　#4	THE RAMPage＋THE RAMPage SEASON2　#1		
16:55	(終)2024 JCDA CHEER DANCE COMPETITION in Summer 九州#3	スーパーキッズ2024　関西最終予選 後編			インフォメーション		
17:30			THE RAMPinGOOD SEASON2　#10	ヨガから始まる美女の休日　#5	ヨガにハマる　#50	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権　#4	WHITE SCORPION　レベチっ！　#5
18:05	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　#1		THE RAMPinGOOD SEASON2　#11		サーフフィットで爽快エクサ！　#1		(終)WHITE SCORPION レベチっ！　#6
18:40		FIDA GOLD CUP 2024		(終)ヨガから始まる美女の休日　#6		ストリートダンス ベーシック　POPPING編	THE RAMPinGOOD SEASON2　#11
19:15	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		第9回高校生ダンスバトル選手権　完全版　関東予選　前編		サーフフィットで爽快エクサ！　#2		(終)THE RAMPinGOOD SEASON2　#12
19:50		B-boy列伝 ～KAZUHIRO～		神戸蘭子バレエ　第1章		しあわせバレエ・ダイエット　第2章	しあわせバレエ・ダイエット　第2章
20:25	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　#3	SHOW CHAMPION　#483		ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#177	ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023 #3	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#176	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#178
21:00			Hawaiiフラ紀行シーズン4 #9				
21:35	サーフフィットで爽快エクサ！　#5	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#173	ハワイアン LIVE in BIRDLAND　#1082	SHOW CHAMPION　#487	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#178	SHOW CHAMPION　#485	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#175
22:10	マッスルクイーンホームプロジェクト　#43		ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1	THE RAMPinGOOD SEASON2　#10	サーフフィットで爽快エクサ！　#4	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2	美女と一緒に極上ストレッチ　#5
22:40	ショー！K-POPの中心ダンスチャンネルセレクション　#176	サーフフィットで爽快エクサ！　#3	ヨガにハマる　#51	THE RAMPinGOOD SEASON2　#11		ヨガにハマる　#53	マッスルクイーンホームプロジェクト　#45
23:15		ちなつ式ピラティス・メソッド　#2	ヨガにハマる　#52	STU48のSTUでぃダンス #4	サーフフィットで爽快エクサ！　#5	(終)ヨガにハマる　#54	マッスルクイーンホームプロジェクト　#46
23:50	美女と一緒に極上ストレッチ　#3		真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#1	STU48のSTUでぃダンス #5		真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#2	癒されたい美女たち2 #3
24:25		ENJOY！チア☆エクサ2 #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～　#2	美女と一緒に極上ストレッチ　#4	ちなつ式ピラティス・メソッド　#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～　#3	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#3
25:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#41			マッスルクイーンホームプロジェクト　#43	ENJOY！チア☆エクサ2 #2		ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#4
25:35	マッスルクイーンホームプロジェクト　#42	快汗！セクシーRunトレ3 #2	(終)快汗！セクシーRunトレ2　#6	マッスルクイーンホームプロジェクト　#44			
26:10	癒されたい美女たち2　#1			癒されたい美女たち2　#2	快汗！セクシーRunトレ3 #3	快汗！セクシーRunトレ2 #1	ちなつ式ピラティス・メソッド　#4
26:45	ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#6	【自撮り美女】家トレはじめました！　#1	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#6	(終)ヨガから始まる美女の休日シーズン5　#10	【自撮り美女】家トレはじめました！　#3	ヨガから始まる美女の休日シーズン4　#2	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5
27:55		【自撮り美女】家トレはじめました！　#2					

【ダンスチャンネル3月第6週】

	月	火	水	木	金	土	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月6日
午前 4:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5	筋トレフィットガール♡　#4 ～4:15まで					
午前 5:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#1						
午前 6:00	ヨガから始まる美女の休日シーズン2　#2						
午前 7:00	THE RAMPinGOOD SEASON2　#11 (終)THE RAMPinGOOD SEASON2　#12						
午前 8:00	PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#5 (終)PiXMiXのピクチャレ～To The Hot Idol～　#6						
午前 9:00	ちなつ式ピラティス・メソッド　#5						
午前 10:00	(終)ちなつ式ピラティス・メソッド　#6						
午前 11:00	美女と一緒に極上ストレッチ　#5						
午後 0:00	(終)美女と一緒に極上ストレッチ　#6						
午後 1:00	スーパーキッズ2024　全国最終予選 前編						
午後 2:00							
午後 3:00	(終)第9回高校生ダンスバトル選手権　#4						
午後 4:00	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　#4						
午後 5:00	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　#5						
午後 6:00	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　#6						
午後 7:00	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　#7						
午後 8:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#17 マッスルクイーンホームプロジェクト　#18						
午後 9:00	マッスルクイーンホームプロジェクト　#44						
午後 10:00	SHOW CHAMPION　#487						
午後 11:00	(終)ENJOY！チア☆エクサ　#6						
深夜 0:00	真夜中のヒーリングヨガ～City Viewに包まれて～　#3						
深夜 1:00	(終)快汗！セクシーRunトレ4　#6						
深夜 2:00	筋トレフィットガール♡　#4						
深夜 3:00							