

【ベリーダンスフィットネス】 2026年7月～10月 配信スケジュール

7月

※収録状況により、配信日が変更になる場合があります

月	火	水	木	金	土	日
		1 【オンデマンド】 1ブロック目	2	3 1 & 2 週目 杉谷	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17 3 & 4 週目 杉谷	18	19
20	21	22 【オンデマンド】 2ブロック目	23	24	25	26
27	28	29	30	31 5 & 6 週目 杉谷		

8月

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14 7 & 8 週目 杉谷	15	16
17	18	19 【オンデマンド】 3ブロック目	20	21	22	23
24	25	26	27	28 9 & 10 週目 杉谷	29	30
31						

9月

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11 11&12週目 杉谷	12	13
14	15	16 【オンデマンド】 4ブロック目 全通し	17	18	19	20
21	22	23	24	25 13&14週目 杉谷	26	27
28	29	30				

10月

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
5	6	7	8	9 15週目 杉谷	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	