

【ベリーダンスフィットネス】 2026年11月～配信スケジュール

11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 1 & 2 週目 杉谷	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16 3 & 4 週目 杉谷	17	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 5 & 6 週目 杉谷						

12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	20 【オンデマンド】 3ブロック目
21	22	23	24	25	26	27
28 9 & 10 週目 杉谷	29	30	31			

2027.1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	17 【オンデマンド】 4ブロック目
18	19	20	21	22	23	24
25 13 & 14 週目 杉谷	26	27	28	29	30	31

2月

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