

【ベリーダンスフィットネス】 2026年4月～配信スケジュール

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

5月

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

6月

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