

※この編成表はレギュラー番組です。
その他の特別番組の放送時間は電子番組表(EPG)を
参照ください。

	月 4・11・18・25	火 5・12・19・26	水 6・13・20・27	木 7・14・21・28	金 1・8・15・22	土 2・9・16・23	日 3・10・17・24	
7	00	LIVEマルチ情報館					00	LIVEマルチ情報館
	30	杉並人図鑑	30 長々と散歩	30 杉並人図鑑	30 長々と散歩	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 長々と散歩	
	55	In My Room					55	In My Room
8	00	FC東京ビバパラダイス	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	00 横浜ミストリー	00 長々と散歩	00 横浜ミストリー	
	30	長々と散歩	30 杉並人図鑑	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 杉並人図鑑	30 FC東京ビバパラダイス	30 杉並人図鑑	
9	00	すぎなみスタイル インフォメーション					00	すぎなみスタイル
	10						07	みんなで考えるすぎなみのコト ◇20 インフォメーション
	15	LTV	15 新素適音楽館	15 LTV	15 新素適音楽館	15 ALVARK HOOP!		
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング
10	00	杉並人図鑑	00	長々と散歩	00 FC東京ビバパラダイス	00 杉並人図鑑	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	
	25	In My Room					25	In My Room
	30	空から紀行(BGV 空撮)					30	テレビショッピング
11	00	LIVEマルチ情報館					00	泉秀樹の歴史を歩く
	30	テレビショッピング						
0	00	すぎなみスタイル インフォメーション					00	すぎなみスタイル
	10						07	みんなで考えるすぎなみのコト ◇20 インフォメーション
	15	新素適音楽館	15 LTV	15 新素適音楽館	15 LTV	15 新素適音楽館		
	30	泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 FC東京ビバパラダイス	30 横浜ミストリー	30 FC東京ビバパラダイス	30 横浜ミストリー		
1	00	ショップチャンネル					00	ショップチャンネル
2	00	ALVARK HOOP!	00 杉並人図鑑	00 長々と散歩	00 杉並人図鑑	00 長々と散歩	00	LIVEマルチ情報館
	15	LIVEマルチ情報館						
	25	In My Room					25	In My Room
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング
3	00	おとなの歩き方	00 横浜ミストリー	00 ここが知りたい不動産	00 長々と散歩	00 杉並人図鑑	00	長々と散歩
	15	インフォメーション		15 インフォメーション				
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング
4	00	空から紀行(BGV 空撮)					00	空から紀行(BGV 空撮)
	25	In My Room					25	In My Room
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング
5	00	長々と散歩	00 杉並人図鑑	00 長々と散歩	00 横浜ミストリー	00 FC東京ビバパラダイス	00	杉並人図鑑
	30	横浜ミストリー	30 FC東京ビバパラダイス	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	30 杉並人図鑑	30 横浜ミストリー	00	FC東京ビバパラダイス
6	00	杉並人図鑑	00 長々と散歩	00 杉並人図鑑	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 長々と散歩	00	杉並人図鑑
	30	デイリーニュース【生放送】					30	FC東京ビバパラダイス
	50	インフォメーション					45	新素適音楽館
7	00	長々と散歩	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 ALVARK HOOP!	00 長々と散歩	00 杉並人図鑑	00	キャンパス映像部
	30	FC東京ビバパラダイス	30 キャンパス映像部	30 長々と散歩	30 FC東京ビバパラダイス	30 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00	長々と散歩
8	00	すぎなみスタイル インフォメーション					00	すぎなみスタイル
	10						07	みんなで考えるすぎなみのコト
	15	空から紀行(BGV 空撮)					20	空から紀行(BGV 空撮)
	30	杉並人図鑑	30 FC東京ビバパラダイス	30	杉並人図鑑	30 長々と散歩	30	FC東京ビバパラダイス
	55	In My Room					55	In My Room
9	00	長々と散歩	00	キャンパス映像部	00 長々と散歩	00 杉並人図鑑	00	長々と散歩
	30	デイリーニュース【再】					30	横浜ミストリー
10	00	すぎなみスタイル インフォメーション					00	すぎなみスタイル
	10						10	インフォメーション
	15	新素適音楽館	15 LTV	15 新素適音楽館	15	LTV	15	ALVARK HOOP!
	30	FC東京ビバパラダイス	30	杉並人図鑑	30	大人の趣味とライフスタイル	30	長々と散歩
11	00	泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 横浜ミストリー	00 FC東京ビバパラダイス	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 FC東京ビバパラダイス	00	泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
	30	デイリーニュース【再】					30	杉並人図鑑
	55	In My Room					55	In My Room
0	00	ショップチャンネル					00	ショップチャンネル
1	00	ジャパネットチャンネルDX(-翌前7:00)					00	ジャパネットチャンネルDX(-翌前7:00)

3㊤ 前9:30-生中継!
第10回中学生「東京駅伝」大会

9㊤ 後3:00- Bリーグ 2018-19 第24節 アルバルク東京vs 滋賀レイクスターズ

2㊤ 後5:00- ほか Nakano Dance Junction VOL.2 ~中野区中学高校ダンス発表会~

2㊤ 後6:00- ほか 杉並区長 記者会見

1㊤ 後6:00- ほか 第10回中学生「東京駅伝」大会 直前スペシャル

22㊤ 後6:00- 東京都立高校 入試解答速報

24㊤ 後5:00- 第10回中学生「東京駅伝」大会 ダイジェスト 男子の部

23㊤ 後5:00- 第10回中学生「東京駅伝」大会 ダイジェスト 女子の部

1㊤ 後7:00- Bリーグ 2018-19 第23節 ライジングゼファーフ岡vs アルバルク東京

2㊤ 後7:30- ほか ONE TEAM キューバ野球に挑んだ U-17東京代表メンバーに密着

22㊤ 後10:00- 東京都立高校 入試解答速報【再】

※サービス品質保持のため、緊急でメンテナンスを実施する場合があります。詳細はWeb(www.jcom.co.jp)をご覧ください。
※放送スケジュールおよび内容は予告なく変更の可能性があります。最新の情報は電子番組表(EPG)にてご確認ください。