

※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 7・14・21・28	火 1・8・15・22・29	水 2・9・16・23・30	木 3・10・17・24	金 4・11・18・25	土 5・12・19・26	日 6・13・20・27		
7	00	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					00	LIVEマルチ情報館	
	30	ラグビースピリッツ	30 損する?得する?〇〇相談室	30 ラグビースピリッツ	30 損する?得する?〇〇相談室	30 ラグビースピリッツ	30	ラグビースピリッツ	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
8	00	長々と散歩	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 長々と散歩	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 長々と散歩	00	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	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 長々と散歩	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30	ジモスポ 多摩・日野・八王子	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
9	00	損する?得する?〇〇相談室	00 THE MAKING	00 損する?得する?〇〇相談室	00 THE MAKING	00 損する?得する?〇〇相談室	00	THE MAKING	
	15	空から紀行(BGV 空撮)	15 ラグビースピリッツ	15 空から紀行(BGV 空撮)	15 ラグビースピリッツ	15 空から紀行(BGV 空撮)	15	ラグビースピリッツ	
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング	
10	00	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					00	ジモト応援!東京つながる News ~多摩・日野・八王子~【再】	
	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	30 泉秀樹の歴史を歩く アーカイブ	30 長々と散歩	30	横浜ミストリー	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
11	00	LIVEマルチ情報館					00	泉秀樹の歴史を歩く 前編	
	30	テレビショッピング					30	泉秀樹の歴史を歩く 後編	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
0	00	横浜ミストリー	00 長々と散歩	00 横浜ミストリー	00 長々と散歩	00 横浜ミストリー	00	長々と散歩	
	30	FC東京ビバパラダイス	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					30	ジモト応援!東京つながる News ~多摩・日野・八王子~【再】
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
1	00	ショップチャンネル					00	ショップチャンネル	
	30	まるごと動物ウォッチ	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 FC東京ビバパラダイス	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 FC東京ビバパラダイス	00	まるごと動物ウォッチ 27㊦ 知の回廊	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
2	00	テレビショッピング					00	テレビショッピング	
	30	19㊤~30㊤ 後3:15- ほか 損する?得する?〇〇相談室					30	テレビショッピング	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
3	00	LIVEマルチ情報館	00 FC東京ビバパラダイス	00 LIVEマルチ情報館	00 横浜ミストリー	00 LIVEマルチ情報館	00	FC東京ビバパラダイス	
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
4	00	ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 長々と散歩	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00 長々と散歩	00 ジモスポ 多摩・日野・八王子	00	長々と散歩	
	30	テレビショッピング					30	テレビショッピング	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
5	00	損する?得する?〇〇相談室	00 ラグビースピリッツ	00 損する?得する?〇〇相談室	00 ラグビースピリッツ	00 損する?得する?〇〇相談室	00	ラグビースピリッツ	
	15	ラグビースピリッツ	15 新素適音楽館	15 ラグビースピリッツ	15 新素適音楽館	15 ラグビースピリッツ	15	THE MAKING	
	30	長々と散歩	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 長々と散歩	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 長々と散歩	30	長々と散歩	
6	00	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~(生放送)					00	泉秀樹の歴史を歩く アーカイブ	
	30	横浜ミストリー	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 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	FC東京ビバパラダイス	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
7	00	まるごと動物ウォッチ					00	まるごと動物ウォッチ	
	30	ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 長々と散歩	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 長々と散歩	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30	長々と散歩	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
8	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	00 FC東京ビバパラダイス	00 横浜ミストリー	00	FC東京ビバパラダイス	
	30	ラグビースピリッツ	30 空から紀行(BGV 空撮)	30 新素適音楽館	30 空から紀行(BGV 空撮)	30 新素適音楽館	30	LIVEマルチ情報館	
	45	新素適音楽館	45 損する?得する?〇〇相談室	45 THE MAKING	45 損する?得する?〇〇相談室	45 THE MAKING	45	ラグビースピリッツ	
9	00	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					00	泉秀樹の歴史を歩く アーカイブ	
	30	長々と散歩	30 ラグビースピリッツ	30 長々と散歩	30 ラグビースピリッツ	30 長々と散歩	30	THE MAKING	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	THE MAKING	
10	00	まるごと動物ウォッチ					00	まるごと動物ウォッチ 12㊤ 知の回廊	
	30	THE MAKING	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 横浜ミストリー	30 ジモスポ 多摩・日野・八王子	30 インフォメーション	30	LIVEマルチ情報館	
	45	新素適音楽館	45 損する?得する?〇〇相談室	45 THE MAKING	45 損する?得する?〇〇相談室	45 THE MAKING	45	空から紀行(BGV 空撮)	
11	00	jorakugajo					00	jorakugajo	
	30	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					30	長々と散歩	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
0	00	ショップチャンネル					00	ショップチャンネル	
	30	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					30	ジモト応援!東京つながる News ~多摩・日野・八王子~【再】	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
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)	
	30	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩・日野・八王子~【再】					30	ジモト応援!東京つながる News ~多摩・日野・八王子~【再】	
	45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					45	久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	

※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。