

※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 1・8・15・22・29	火 2・9・16・23・30	水 3・10・17・24・31	木 4・11・18・25	金 5・12・19・26	土 6・13・20・27	日 7・14・21・28
7	00 LIVEマルチ情報館	00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】				00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】	00 LIVEマルチ情報館
	30 久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」					30 久野先生の健康体操「全力で、元気にコミット!」	
	45 ラグビースピリッツ	45 新素適音楽館	45 ラグビースピリッツ	45 新素適音楽館	45 ラグビースピリッツ	45 新素適音楽館	45 ラグビースピリッツ
8	00 長々と散歩	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 長々と散歩	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 長々と散歩	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	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 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 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
9	00 新素適音楽館	00 ALVARK HOOP!	00 新素適音楽館	00 ALVARK HOOP!	00 新素適音楽館	00 ラグビースピリッツ	00 新素適音楽館
	15 ALVARK HOOP!	15 ラグビースピリッツ	15 ALVARK HOOP!	15 ラグビースピリッツ	15 ALVARK HOOP!	15 Dramatic Home ~幸せの家探し~	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 横浜ミストリー	00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】				00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】	00 横浜ミストリー
	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	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 前編	00 Dramatic Home ~幸せの家探し~
	30	テレビショッピング				30 泉秀樹の歴史を歩く 後編	15 新素適音楽館
0	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	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	30 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】				30 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】	30 FC東京ビバパラダイス
	55	インフォメーション				55	インフォメーション
1	00	ショップチャンネル				00	ショップチャンネル
2	00 長々と散歩	00 LIVEマルチ情報館	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 LIVEマルチ情報館	00 長々と散歩	00 FC東京ビバパラダイス	00 長々と散歩 28@知の回廊
	30	テレビショッピング				30	テレビショッピング
3	00 ALVARK HOOP!	00 FC東京ビバパラダイス	00 ALVARK HOOP!	00 FC東京ビバパラダイス	00 ALVARK HOOP!	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 LIVEマルチ情報館
	15 LIVEマルチ情報館	15 LIVEマルチ情報館	15 LIVEマルチ情報館	15 LIVEマルチ情報館	15 LIVEマルチ情報館	25	インフォメーション
	25	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				00 横浜ミストリー	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
4	00 横浜ミストリー	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 横浜ミストリー	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 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ
	30	テレビショッピング				30	テレビショッピング
5	00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【生放送】						
	30 長々と散歩	30 LIVEマルチ情報館	30 長々と散歩	30 LIVEマルチ情報館	30 長々と散歩	00 FC東京ビバパラダイス	00 横浜ミストリー
6	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	00 横浜ミストリー	00 泉秀樹の歴史を歩くアーカイブ	00 LIVEマルチ情報館	00 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 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 FC東京ビバパラダイス	30 長々と散歩	30 LIVEマルチ情報館
7	00 百年名家	00 新・にほん風景遺産	00 歴史ミステリー 日本の城見聞録	00 神社百景 -GRACE of JAPAN-	00 歴史秘話ヒストリア	00 泉秀樹の歴史を歩く 前編	00 みんなで夢体験! さらめぎ★先生
					45 インフォメーション	30 泉秀樹の歴史を歩く 後編	30 ベストセレクション! さらめぎ★先生
8	00 横浜ミストリー	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	00 横浜ミストリー	00 FC東京ビバパラダイス	00 長々と散歩
	30 新素適音楽館	30 ALVARK HOOP!	30 新素適音楽館	30 ALVARK HOOP!	30 新素適音楽館	30 ALVARK HOOP!	30 新素適音楽館
	45	Dramatic Home ~幸せの家探し~				45	Dramatic Home ~幸せの家探し~
9	00 ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】						
	30 FC東京ビバパラダイス	30 長々と散歩	30 FC東京ビバパラダイス	30 長々と散歩	30 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 横浜ミストリー
10	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 ラグビースピリッツ	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 ラグビースピリッツ	00 空から紀行(BGV 空撮)	00 ラグビースピリッツ 13@知の回廊(-後10:30)	00 LIVEマルチ情報館
	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	15 空から紀行(BGV 空撮)	15 ラグビースピリッツ
	30 長々と散歩	30 横浜ミストリー	30 長々と散歩	30 横浜ミストリー	30 インフォメーション	30 FC東京ビバパラダイス	30 ALVARK HOOP!
						45	空から紀行(BGV 空撮)
11	00 jorakugajo						
	30	ジモト応援!東京つながるNews ~多摩~【再】				30 長々と散歩	7@後7:00- 【生】B.LEAGUE B1 2020-21 第26節 サンロッカーズ渋谷 vs アルバルク東京
0	00 ショップチャンネル(-翌前7:00)						
						00	ショップチャンネル(-翌前7:00)

※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。