

a b n長野朝日放送 2020年1月第3週 番組種別

| 放送日      | 開始時間  | 終了時間                        | 番組名                                    | 番組区分 |
|----------|-------|-----------------------------|--|------|
| 1月20日(月) | 4:19  | 4:20                        | オープニング                                 | その他  |
|          | 4:20  | 4:25                        | a b n天気予報                              | 報道   |
|          | 4:25  | 4:55                        | テレショップ                                 | 通販   |
|          | 4:55  | 5:25                        | テレショップ                                 | 通販   |
|          | 5:25  | 6:00                        | グッド!モーニング                              | 報道   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 6:00  | 8:00                        | グッド!モーニング                              | 報道   |
|          |       |                             |  | 教育   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 8:00  | 9:55                        | 羽鳥慎一モーニングショー                           | 報道   |
|          |       |                             |  | 教育   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 9:55  | 10:03                       | 太陽と緑の健やかタイム                            | 通販   |
|          | 10:03 | 10:32                       | テレショップ                                 | 通販   |
|          | 10:32 | 11:30                       | ホンボシ 心理特捜事件簿                           | 娯楽   |
|          | 11:30 | 12:00                       | 今ドキ!昼ドキッ                               | 報道   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 12:00 | 12:30                       | 徹子の部屋                                  | 教育   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 12:30 | 12:50                       | やすらぎの刻 ~道                              | 娯楽   |
|          | 12:50 | 13:40                       | 大下容子ワイド!スクランブル                         | 報道   |
|          |       |                             |  | 教育   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 13:40 | 13:55                       | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング                       | 教育   |
|          | 13:55 | 14:25                       | テレショップ                                 | 通販   |
|          | 14:25 | 14:55                       | テレショップ                                 | 通販   |
|          | 14:55 | 15:50                       | a b n午後のワイド劇場                          | 娯楽   |
|          | 15:50 | 16:50                       | 相棒 season 7                            | 娯楽   |
|          | 16:50 | 17:36                       | スーパーJチャンネル 1部                          | 報道   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 17:36 | 17:53                       | a b nステーション 1部                         | 報道   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 17:53 | 18:15                       | スーパーJチャンネル 2部                          | 報道   |
|          | 18:15 | 18:55                       | a b nステーション 2部                         | 報道   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 18:55 | 19:00                       | デザイン・コード                               | 教養   |
|          | 19:00 | 19:54                       | ネイチャー&ヒューマンスペシャルシリーズ9 雲上の秘湯を守る~八ヶ岳家族の四 | 教育   |
|          |       |                             |  | 教養   |
|          | 19:54 | 20:00                       | a b nニュース&天気予報                         | 報道   |
|          | 20:00 | 21:48                       | 帰れマンデー見っけ隊!!&Qさま!! 2時間SP               | 教育   |
|          |       |                             | 教養                                     |      |
|          |       |                             | 娯楽                                     |      |
| 21:48    | 21:54 | a b n天気予報                   | 報道                                     |      |
| 21:54    | 23:10 | 報道ステーション                    | 報道                                     |      |
| 23:10    | 23:15 | a b n天気予報                   | 報道                                     |      |
| 23:15    | 0:15  | かみひとえ                       | 娯楽                                     |      |
| 0:15     | 0:45  | しくじり先生 俺みたいになるな!            | 娯楽                                     |      |
| 0:45     | 0:50  | イチオシ リン5チャンネル               | その他                                    |      |
| 0:50     | 1:20  | ポルポ                         | 教養                                     |      |
|          |       |                             | 娯楽                                     |      |
| 1:20     | 1:45  | テレビ千鳥                       | 娯楽                                     |      |
| 1:45     | 2:15  | BanG Dream! 3rd Season 直前SP | 娯楽                                     |      |

|          |       |               |                              |     |
|----------|-------|---------------|------------------------------|-----|
|          | 2:15  | 2:45          | テレショップ                       | 通販  |
|          | 2:45  | 2:50          | a b n 天気予報                   | 報道  |
|          | 2:50  | 2:51          | クロージング                       | その他 |
| 1月21日(火) | 4:19  | 4:20          | オープニング                       | その他 |
|          | 4:20  | 4:25          | a b n 天気予報                   | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55          | テレショップ                       | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25          | テレショップ                       | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00          | グッド！モーニング                    | 報道  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00          | グッド！モーニング                    | 報道  |
|          |       |               |                              | 教育  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55          | 羽鳥慎一モーニングショー                 | 報道  |
|          |       |               |                              | 教育  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 9:55  | 10:03         | 太陽と緑の健やかタイム                  | 通販  |
|          | 10:03 | 10:32         | テレショップ                       | 通販  |
|          | 10:32 | 11:30         | ホンボシ 心理特捜事件簿                 | 娯楽  |
|          | 11:30 | 12:00         | 今ドキ！昼ドキッ                     | 報道  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 12:00 | 12:30         | 徹子の部屋                        | 教育  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 12:30 | 12:50         | やすらぎの刻 ～道                    | 娯楽  |
|          | 12:50 | 13:40         | 大下容子ワイド！スクランブル               | 報道  |
|          |       |               |                              | 教育  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 13:40 | 13:55         | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング             | 教育  |
|          | 13:55 | 15:50         | a b n 午後のワイド劇場               | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:50         | 臨場 続章                        | 娯楽  |
|          | 16:50 | 17:36         | スーパーJチャンネル 1部                | 報道  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 17:36 | 17:53         | a b n ステーション 1部              | 報道  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 17:53 | 18:15         | スーパーJチャンネル 2部                | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55         | a b n ステーション 2部              | 報道  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00         | デザイン・コード                     | 教養  |
|          | 19:00 | 20:54         | 名医とつながる！たけしの家庭の医学            | 教育  |
|          |       |               |                              | 教養  |
|          | 20:54 | 21:48         | そんなコト考えた事なかったクイズ！トリニクって何の肉！？ | 教養  |
|          |       |               |                              | 娯楽  |
|          | 21:48 | 21:54         | a b n 天気予報                   | 報道  |
|          | 21:54 | 23:10         | 報道ステーション                     | 報道  |
| 23:10    | 23:15 | a b n 天気予報    | 報道                           |     |
| 23:15    | 0:15  | ロンドンハーツ       | 娯楽                           |     |
| 0:15     | 0:45  | バナナマンのドライブスリー | 娯楽                           |     |
| 0:45     | 0:50  | イチオシ リン5チャンネル | その他                          |     |
| 0:50     | 1:20  | 松本家の休日        | 娯楽                           |     |
|          |       |               | 教養                           |     |
| 1:20     | 1:50  | musicる TV     | 娯楽                           |     |
| 1:50     | 2:20  | テレショップ        | 通販                           |     |
| 2:20     | 2:50  | テレショップ        | 通販                           |     |
| 2:50     | 2:55  | a b n 天気予報    | 報道                           |     |
| 2:55     | 2:56  | クロージング        | その他                          |     |
|          | 4:19  | 4:20          | オープニング                       | その他 |
|          | 4:20  | 4:25          | a b n 天気予報                   | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55          | テレショップ                       | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25          | テレショップ                       | 通販  |

|          |       |               |                  |     |
|----------|-------|---------------|------------------|-----|
| 1月22日(水) | 5:25  | 6:00          | グッド!モーニング        | 報道  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 6:00  | 8:00          | グッド!モーニング        | 報道  |
|          |       |               |                  | 教育  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 8:00  | 9:55          | 羽鳥慎一モーニングショー     | 報道  |
|          |       |               |                  | 教育  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 9:55  | 10:03         | 太陽と緑の健やかタイム      | 通販  |
|          | 10:03 | 10:32         | テレショップ           | 通販  |
|          | 10:32 | 11:30         | ホンボシ 心理特捜事件簿     | 娯楽  |
|          | 11:30 | 12:00         | 今ドキ!昼ドキッ         | 報道  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 12:00 | 12:30         | 徹子の部屋            | 教育  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 12:30 | 12:50         | やすらぎの刻 ~道        | 娯楽  |
|          | 12:50 | 13:40         | 大下容子ワイド!スクランブル   | 報道  |
|          |       |               |                  | 教育  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 13:40 | 13:55         | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング | 教育  |
|          | 13:55 | 15:50         | a b n 午後のワイド劇場   | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:50         | 臨場 続章            | 娯楽  |
|          | 16:50 | 17:36         | スーパーJチャンネル 1部    | 報道  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 17:36 | 17:53         | a b nステーション 1部   | 報道  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 17:53 | 18:15         | スーパーJチャンネル 2部    | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55         | a b nステーション 2部   | 報道  |
|          |       |               |                  | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00         | ヤミーの3ステップクッキング   | 教育  |
|          | 19:00 | 19:54         | あいつ今何してる?        | 娯楽  |
|          | 19:54 | 20:00         | a b nニュース&天気予報   | 報道  |
|          | 20:00 | 20:54         | くりいむクイズ ミラクル9    | 教育  |
|          |       |               | 教養               |     |
|          |       |               | 娯楽               |     |
| 20:54    | 21:00 | a b n天気予報     | 報道               |     |
| 21:00    | 21:54 | 相棒 season18   | 娯楽               |     |
| 21:54    | 23:10 | 報道ステーション      | 報道               |     |
| 23:10    | 23:15 | a b n天気予報     | 報道               |     |
| 23:15    | 0:15  | 家事ヤロウ!!!      | 教養               |     |
|          |       |               | 娯楽               |     |
| 0:15     | 0:45  | すじがねファンです!    | 娯楽               |     |
| 0:45     | 0:50  | イチオシ リン5チャンネル | その他              |     |
| 0:50     | 1:20  | ももクロChan      | 娯楽               |     |
| 1:20     | 1:45  | ラストアイドル       | 娯楽               |     |
| 1:45     | 2:15  | テレショップ        | 通販               |     |
| 2:15     | 2:45  | テレショップ        | 通販               |     |
| 2:45     | 2:50  | a b n天気予報     | 報道               |     |
| 2:50     | 2:51  | クロージング        | その他              |     |
|          |       |               | その他              |     |
|          | 4:19  | 4:20          | オープニング           | その他 |
|          | 4:20  | 4:25          | a b n天気予報        | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55          | テレショップ           | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25          | テレショップ           | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00          | グッド!モーニング        | 報道  |
|          |       |               | 教養               |     |
|          |       |               | 報道               |     |
|          | 6:00  | 8:00          | グッド!モーニング        | 教育  |
|          |       |               | 教養               |     |

|          |       |            |                                  |     |
|----------|-------|------------|----------------------------------|-----|
| 1月23日(木) | 8:00  | 9:55       | 羽鳥慎一モーニングショー                     | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教育  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 9:55  | 10:03      | 太陽と緑の健やかタイム                      | 通販  |
|          | 10:03 | 10:32      | テレショップ                           | 通販  |
|          | 10:32 | 11:30      | ホンボシ 心理特捜事件簿                     | 娯楽  |
|          | 11:30 | 12:00      | 今ドキ!昼ドキッ                         | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 12:00 | 12:30      | 徹子の部屋                            | 教育  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 12:30 | 12:50      | やすらぎの刻 ~道                        | 娯楽  |
|          | 12:50 | 13:40      | 大下容子ワイド!スクランブル                   | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教育  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 13:40 | 13:55      | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング                 | 教育  |
|          | 13:55 | 15:50      | a b n 午後のワイド劇場                   | 娯楽  |
|          | 15:50 | 16:50      | 臨場 続章                            | 娯楽  |
|          | 16:50 | 17:36      | スーパーJチャンネル 1部                    | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 17:36 | 17:53      | a b nステーション 1部                   | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 17:53 | 18:15      | スーパーJチャンネル 2部                    | 報道  |
|          | 18:15 | 18:55      | a b nステーション 2部                   | 報道  |
|          |       |            |                                  | 教養  |
|          | 18:55 | 19:00      | デザイン・コード                         | 教養  |
|          | 19:00 | 19:54      | 日本人の3割しか知らないこと くりいむしちゅーのハナタカ!優越館 | 娯楽  |
|          | 19:54 | 20:00      | a b n ニュース&天気予報                  | 報道  |
|          | 20:00 | 20:54      | 木曜ミステリー 科捜研の女                    | 娯楽  |
|          | 20:54 | 21:00      | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 21:00 | 21:54      | ケイジとケンジ~所轄と地検の24時~               | 娯楽  |
|          | 21:54 | 23:10      | 報道ステーション                         | 報道  |
|          | 23:10 | 23:15      | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 23:15 | 0:15       | アメトーーク!                          | 娯楽  |
|          | 0:15  | 0:45       | 夜の巷を徘徊する                         | 娯楽  |
|          | 0:45  | 0:50       | イチオシ リン5チャンネル                    | その他 |
|          | 0:50  | 1:20       | さまぁ〜ず×さまぁ〜ず                      | 娯楽  |
| 1:20     | 1:50  | Break Out  | 娯楽                               |     |
| 1:50     | 2:20  | テレショップ     | 通販                               |     |
| 2:20     | 2:50  | テレショップ     | 通販                               |     |
| 2:50     | 2:55  | a b n 天気予報 | 報道                               |     |
| 2:55     | 2:56  | クロージング     | その他                              |     |
|          | 4:19  | 4:20       | オープニング                           | その他 |
|          | 4:20  | 4:25       | a b n 天気予報                       | 報道  |
|          | 4:25  | 4:55       | テレショップ                           | 通販  |
|          | 4:55  | 5:25       | テレショップ                           | 通販  |
|          | 5:25  | 6:00       | グッド!モーニング                        | 報道  |
|          |       |            | 教養                               |     |
|          | 6:00  | 8:00       | グッド!モーニング                        | 報道  |
|          |       |            | 教育                               |     |
|          |       |            | 教養                               |     |
|          | 8:00  | 9:55       | 羽鳥慎一モーニングショー                     | 報道  |
|          |       |            | 教育                               |     |
|          |       |            | 教養                               |     |
|          | 9:55  | 10:03      | 太陽と緑の健やかタイム                      | 通販  |
|          | 10:03 | 10:32      | テレショップ                           | 通販  |
|          | 10:32 | 11:30      | ホンボシ 心理特捜事件簿                     | 娯楽  |
|          | 11:30 | 12:00      | 今ドキ!昼ドキッ                         | 報道  |

|          |       |             |  |     |
|----------|-------|-------------|--|-----|
| 1月24日(金) | 11:00 | 12:00       | ワイド！デラックス                              | 教養  |
|          | 12:00 | 12:30       | 徹子の部屋                                  | 教育  |
|          | 12:30 | 12:50       | やすらぎの刻 ～道                              | 教養  |
|          | 12:50 | 13:40       | 大下容子ワイド！スクランブル                         | 娯楽  |
|          | 13:40 | 13:55       | 上沼恵美子のおしゃべりクッキング                       | 報道  |
|          | 13:55 | 15:50       | a b n 午後のワイド劇場                         | 教育  |
|          | 15:50 | 16:50       | 臨場 続章                                  | 教養  |
|          | 16:50 | 17:36       | スーパーJチャンネル 1部                          | 娯楽  |
|          | 17:36 | 17:53       | a b n ステーション 1部                        | 報道  |
|          | 17:53 | 18:15       | スーパーJチャンネル 2部                          | 教養  |
|          | 18:15 | 18:40       | a b n ステーション 2部                        | 報道  |
|          | 18:40 | 19:00       | 東京オリンピックまで半年！民放同時放送 一緒にやろう2020大発表スペシャル | 報道  |
|          | 19:00 | 19:54       | ザワつく！金曜日                               | 教育  |
|          | 19:54 | 20:00       | a b n ニュース&天気予報                        | 教養  |
|          | 20:00 | 20:54       | マツコ&有吉 かりそめ天国                          | 娯楽  |
|          | 20:54 | 21:00       | a b n 天気予報                             | 娯楽  |
|          | 21:00 | 21:54       | ミュージックステーション                           | 報道  |
|          | 21:54 | 23:10       | 報道ステーション                               | 娯楽  |
|          | 23:10 | 23:15       | a b n 天気予報                             | 報道  |
|          | 23:15 | 0:15        | 金曜ナイトドラマ 女子高生の無駄づかい                    | 報道  |
|          | 0:15  | 1:15        | 探偵！ナイトスクープ                             | 娯楽  |
|          | 1:15  | 1:45        | くりいむナンチャラ                              | 教育  |
|          | 1:45  | 2:15        | テレショップ                                 | 娯楽  |
|          | 2:15  | 2:45        | テレショップ                                 | 娯楽  |
|          | 2:45  | 2:50        | a b n 天気予報                             | 通販  |
|          | 2:50  | 2:51        | クロージング                                 | 通販  |
|          | 4:19  | 4:20        | オープニング                                 | 報道  |
|          | 4:20  | 4:25        | a b n 天気予報                             | その他 |
|          | 4:25  | 4:55        | テレショップ                                 | 報道  |
|          | 4:55  | 5:25        | テレショップ                                 | 通販  |
|          | 5:25  | 5:50        | 渡辺篤史の建もの探訪                             | 通販  |
|          | 5:50  | 6:00        | A N N ニュース                             | 教養  |
| 6:00     | 8:00  | 週刊ニュースリーダー  | 報道                                     |     |
| 8:00     | 9:30  | 朝だ！生です旅サラダ  | 教育                                     |     |
| 9:30     | 10:45 | 駅前テレビ       | 教養                                     |     |
| 10:45    | 11:15 | いいね！信州スゴチカラ | 娯楽                                     |     |
| 11:15    | 11:45 | 題名のない音楽会    | 娯楽                                     |     |
| 11:45    | 12:00 | A N N ニュース  | 教育                                     |     |
| 12:00    | 13:00 | 中居正広のニュースな会 | 報道                                     |     |
|          |       |             | 報道                                     |     |
|          |       |             | 教養                                     |     |

|          |       |                |                       |     |
|----------|-------|----------------|-----------------------|-----|
| 1月25日(土) | 13:00 | 13:55          | 世界！ニッポン行きたい人応援団       | 教養  |
|          | 13:55 | 14:00          | イチオシ リン5チャンネル         | その他 |
|          | 14:00 | 15:25          | ウドちゃんの旅してゴメン          | 教養  |
|          | 15:25 | 15:30          | イチオシ リン5チャンネル         | その他 |
|          | 15:30 | 16:00          | いいね！信州スゴチカラ           | 教養  |
|          | 16:00 | 16:30          | 信州をカーナビ UぐるっTV        | 教養  |
|          | 16:30 | 17:00          | クレヨンしんちゃん             | 娯楽  |
|          | 17:00 | 17:30          | ドラえもん                 | 教育  |
|          |       |                |                       | 娯楽  |
|          | 17:30 | 17:55          | ANNスーパーJチャンネル         | 報道  |
|          | 17:55 | 18:00          | a b n天気予報             | 報道  |
|          | 18:00 | 18:30          | 人生の楽園                 | 教育  |
|          | 18:30 | 18:56          | ごはんジャパン               | 教養  |
|          |       |                |                       | 娯楽  |
|          | 18:56 | 19:54          | サンドウィッチマン&芦田愛菜の博士ちゃん  | 教育  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 19:54 | 20:54          | 池上彰のニュースそうだったのか！！     | 報道  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 20:54 | 22:10          | サタデーステーション            | 報道  |
|          | 22:10 | 22:15          | a b n天気予報             | 報道  |
|          | 22:15 | 23:10          | 激レアさんを連れてきた。          | 教養  |
|          |       |                |                       | 娯楽  |
|          | 23:10 | 23:15          | a b n天気予報             | 報道  |
|          | 23:15 | 0:05           | 夜景調査バラエティ 謎の光にお邪魔します。 | 娯楽  |
|          | 0:05  | 0:10           | イチオシ リン5チャンネル         | その他 |
|          | 0:10  | 1:10           | 相席食堂                  | 娯楽  |
|          | 1:10  | 1:40           | タモリ倶楽部                | 教養  |
|          |       |                |                       | 娯楽  |
|          | 1:40  | 2:10           | 爆笑問題のシンパイ賞！！          | 娯楽  |
|          | 2:10  | 2:40           | テレショップ                | 通販  |
|          | 2:40  | 3:10           | テレショップ                | 通販  |
|          | 3:10  | 3:15           | a b n天気予報             | 報道  |
|          | 3:15  | 3:16           | クロージング                | その他 |
| 1月26日(日) | 4:42  | 4:43           | オープニング                | その他 |
|          | 4:43  | 4:48           | a b n天気予報             | 報道  |
|          | 4:48  | 4:50           | a b n番組審議会            | その他 |
|          | 4:50  | 5:20           | テレショップ                | 通販  |
|          | 5:20  | 5:50           | テレショップ                | 通販  |
|          | 5:50  | 8:30           | サンデーLIVE！！            | 報道  |
|          |       |                |                       | 教育  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 8:30  | 9:00           | スター☆トゥインクルプリキュア       | 娯楽  |
|          | 9:00  | 9:30           | 仮面ライダーゼロワン            | 娯楽  |
|          | 9:30  | 10:00          | 騎士竜戦隊リュウソウジャー         | 娯楽  |
|          | 10:00 | 10:55          | ワタシが日本に住む理由           | 教育  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 10:55 | 11:25          | 信州の百年企業               | 教育  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 11:25 | 11:50          | 食彩の王国                 | 教育  |
|          | 11:50 | 12:00          | ANNニュース               | 報道  |
|          | 12:00 | 12:55          | ビートたけしのTVタックル         | 教養  |
|          | 12:55 | 13:25          | 新婚さんいらっしゃい！           | 娯楽  |
|          | 13:25 | 13:55          | パネルクイズアタック25          | 教育  |
|          |       |                |                       | 教養  |
|          | 13:55 | 14:00          | 農業のミライ！               | 教養  |
|          |       |                |                       | 娯楽  |
| 14:00    | 15:20 | 林先生のなるほど！社会見聞録 | 教養                    |     |
|          |       |                | 娯楽                    |     |

|       |       |                     |     |
|-------|-------|---------------------|-----|
| 15:20 | 16:25 | 路線バスで寄り道の旅          | 教養  |
| 16:25 | 16:30 | ふるさとステーション          | 教養  |
| 16:30 | 18:00 | サンデーステーション          | 報道  |
| 18:00 | 18:30 | 相葉マナブ               | 教育  |
|       |       |                     | 教養  |
| 18:30 | 20:56 | じもキャラGP～お笑い怪獣と異名さん～ | 教養  |
|       |       |                     | 娯楽  |
| 20:56 | 21:00 | a b n天気予報           | 報道  |
| 21:00 | 23:05 | 日曜プライム              | 娯楽  |
| 23:05 | 23:10 | 駒ヶ根市長選挙開票速報         | 報道  |
| 23:10 | 0:05  | 関ジャム 完全燃SHOW        | 娯楽  |
| 0:05  | 0:40  | 日本サッカー応援宣言 やべっち FC  | 報道  |
|       |       |                     | 教養  |
|       |       |                     | 娯楽  |
| 0:40  | 0:45  | イチオシ リン5チャンネル       | その他 |
| 0:45  | 0:59  | ANNニュース&スポーツ        | 報道  |
|       |       |                     | 教養  |
| 0:59  | 1:30  | ワールドプロレスリング         | 娯楽  |
| 1:30  | 2:00  | テレメンタリー             | 報道  |
|       |       |                     | 教養  |
| 2:00  | 2:30  | テレショップ              | 通販  |
| 2:30  | 3:00  | テレショップ              | 通販  |
| 3:00  | 3:05  | a b n天気予報           | 報道  |
| 3:05  | 3:06  | クロージング              | その他 |