

【運動ですよ！〈軽体操〉】ストレッチなどの軽体操

放映日	タイトル	概要	放映時間
2011年（平成23年）4月	軽体操【24】	いすに座って行う下半身のストレッチ	10分
2011年（平成23年）3月	軽体操【23】	下半身の筋力トレーニング	10分
2011年（平成23年）2月	軽体操【22】	いすに座って行う上半身のストレッチ	10分
2011年（平成23年）1月	軽体操【21】	上半身の筋力トレーニング	10分
2010年（平成22年）12月	軽体操【20】	下半身のストレッチ	10分
2010年（平成22年）11月	軽体操【19】	いすに座って行う下半身の筋力トレーニング	10分
2010年（平成22年）10月	軽体操【18】	上半身のストレッチ	10分
2010年（平成22年）9月	軽体操【17】	いすに座って行う上半身の筋力トレーニング	10分
2010年（平成22年）8月	軽体操【16】	座って行う上半身の筋力トレーニングと頭の体操	10分
2010年（平成22年）7月	軽体操【15】	お腹の筋力トレーニングとストレッチ	10分
2010年（平成22年）6月	軽体操【14】	下半身の筋力トレーニング	10分
2010年（平成22年）5月	軽体操【13】	座って行うストレッチ	10分
2010年（平成22年）4月	軽体操【12】	壁を使ったストレッチ	10分
2010年（平成22年）3月	軽体操【11】	タオルを使った筋力トレーニングとバランストレーニング	10分
2010年（平成22年）2月	軽体操【10】	肩周りをほくずストレッチ	10分
2010年（平成22年）1月	軽体操【9】	下半身の筋力トレーニングとバランストレーニング	10分
2009年（平成21年）12月	軽体操【8】	お腹周りの筋力トレーニングとバランストレーニング	10分
2009年（平成21年）11月	軽体操【7】	上半身の筋力トレーニング	10分
2009年（平成21年）10月	軽体操【6】	股関節周りをほくずストレッチ	10分
2009年（平成21年）9月	軽体操【5】	座って行う上半身のストレッチ	10分
2009年（平成21年）8月	軽体操【4】	バランストレーニングと頭の体操	10分
2009年（平成21年）7月	軽体操【3】	寝て行う筋力トレーニング&ストレッチ	10分
2009年（平成21年）6月	軽体操【2】	筋力トレーニングと頭の体操	10分
2009年（平成21年）5月	軽体操【1】	座って行うストレッチ	10分