

【スポトレ】手軽にできるストレッチやリズム体操など

放映日	タイトル	概要	放映時間
2024年（令和6年）3月25日	自分の体を知ろう～タオルを使ってストレッチ④～		3分01秒
2024年（令和6年）3月18日	自分の体を知ろう～タオルを使ってストレッチ③～		2分47秒
2024年（令和6年）3月11日	自分の体を知ろう～タオルを使ってストレッチ②～		2分50秒
2024年（令和6年）3月4日	自分の体を知ろう～タオルを使ってストレッチ①～		2分55秒
2024年（令和6年）2月26日	自分の体を知ろう～有酸素運動でリフレッシュ④～		3分00秒
2024年（令和6年）2月19日	自分の体を知ろう～有酸素運動でリフレッシュ③～		3分00秒
2024年（令和6年）2月12日	自分の体を知ろう～有酸素運動でリフレッシュ②～		3分00秒
2024年（令和6年）2月5日	自分の体を知ろう～有酸素運動でリフレッシュ①～		3分00秒
2024年（令和6年）1月29日	自分の体を知ろう～ペットボトルを使って運動⑤～		2分55秒
2024年（令和6年）1月22日	自分の体を知ろう～ペットボトルを使って運動④～		2分54秒
2024年（令和6年）1月15日	自分の体を知ろう～ペットボトルを使って運動③～		2分50秒
2024年（令和6年）1月8日	自分の体を知ろう～ペットボトルを使って運動②～		2分52秒
2024年（令和6年）1月1日	自分の体を知ろう～ペットボトルを使って運動①～		2分55秒
2023年（令和5年）12月25日	どこでも運動～家事編・ごみ集めシーン～		2分50秒
2023年（令和5年）12月18日	どこでも運動～家事編・掃除シーン～		2分58秒
2023年（令和5年）12月11日	どこでも運動～家事編・食器洗いシーン～		2分49秒
2023年（令和5年）12月4日	どこでも運動～家事編・買い物シーン～		2分52秒
2023年（令和5年）11月27日	どこでも運動～日常生活編・身支度の時に～		2分53秒
2023年（令和5年）11月20日	どこでも運動～日常生活編・スマホを片手に～		2分52秒
2023年（令和5年）11月13日	どこでも運動～日常生活編・テレビを観ながら～		2分54秒
2023年（令和5年）11月6日	どこでも運動～日常生活編・寝起きで～		3分00秒
2023年（令和5年）10月30日	どこでも運動～オフィス編・デスクワークでのシーン③～		2分45秒
2023年（令和5年）10月23日	どこでも運動～オフィス編・デスクワークでのシーン②～		2分50秒
2023年（令和5年）10月16日	どこでも運動～オフィス編・デスクワークでのシーン①～		3分00秒
2023年（令和5年）10月9日	どこでも運動～オフィス編・階段でのシーン～		2分36秒
2023年（令和5年）10月2日	どこでも運動～オフィス編・歩行シーン～		2分54秒
2023年（令和5年）9月25日	フレイル予防を意識した元気な体づくり④		3分00秒
2023年（令和5年）9月18日	フレイル予防を意識した元気な体づくり②		3分00秒
2023年（令和5年）9月11日	フレイル予防を意識した元気な体づくり②		2分50秒
2023年（令和5年）9月4日	フレイル予防を意識した元気な体づくり①		3分00秒
2023年（令和5年）8月28日	フレイル予防を意識した頭と体のトレーニング④		3分00秒
2023年（令和5年）8月21日	フレイル予防を意識した頭と体のトレーニング③		3分00秒
2023年（令和5年）8月14日	フレイル予防を意識した頭と体のトレーニング②		3分00秒
2023年（令和5年）8月7日	フレイル予防を意識した頭と体のトレーニング①		3分00秒
2023年（令和5年）7月31日	フレイル予防を意識したリズム体操⑤		3分00秒
2023年（令和5年）7月24日	フレイル予防を意識したリズム体操④		2分53秒
2023年（令和5年）7月17日	フレイル予防を意識したリズム体操③		3分00秒

2023年（令和5年）7月10日	フレイル予防を意識したリズム体操②		3分02秒
2023年（令和5年）7月3日	フレイル予防を意識したリズム体操①		3分05秒
2023年（令和5年）6月26日	タオルを使った運動⑧～三拍子のステップ～		3分00秒
2023年（令和5年）6月19日	タオルを使った運動⑦～グー・チョコジャンプ～		3分00秒
2023年（令和5年）6月12日	タオルを使った運動⑥～片足ジャンプ～		3分00秒
2023年（令和5年）6月5日	タオルを使った運動⑤～両足ジャンプ～		3分00秒
2023年（令和5年）5月29日	リズム体操～サイドタッチ⑤～		3分00秒
2023年（令和5年）5月22日	リズム体操～サイドタッチ④～		3分00秒
2023年（令和5年）5月15日	リズム体操～サイドタッチ③～		3分00秒
2023年（令和5年）5月8日	リズム体操～サイドタッチ②～		3分01秒
2023年（令和5年）5月1日	リズム体操～サイドタッチ①～		3分01秒
2023年（令和5年）4月24日	筋力トレーニング⑧～体幹～		3分01秒
2023年（令和5年）4月17日	筋力トレーニング⑦～太ももの内側～		3分01秒
2023年（令和5年）4月10日	筋力トレーニング⑥～太ももとお尻まわり～		3分01秒
2023年（令和5年）4月3日	筋力トレーニング⑤～ふくらはぎとすね～		3分01秒
2023年（令和5年）3月27日	下半身のストレッチ④	太ももの前側	3分01秒
2023年（令和5年）3月20日	下半身のストレッチ③	脚裏と体側	3分01秒
2023年（令和5年）3月13日	下半身のストレッチ②	腰と脚裏	3分01秒
2023年（令和5年）3月6日	下半身のストレッチ①	お尻まわりと太ももの外側	3分01秒
2023年（令和5年）2月27日	上半身と下半身の複合トレーニング④	胸と太もものトレーニング	3分01秒
2023年（令和5年）2月20日	上半身と下半身の複合トレーニング③	胸とお尻のトレーニング	3分01秒
2023年（令和5年）2月13日	上半身と下半身の複合トレーニング②	胸と太もものトレーニング	3分01秒
2023年（令和5年）2月6日	上半身と下半身の複合トレーニング①	胸とふくらはぎのトレーニング	3分01秒
2023年（令和5年）1月30日	リズム体操 異操作⑤		3分00秒
2023年（令和5年）1月23日	リズム体操 異操作④		3分00秒
2023年（令和5年）1月16日	リズム体操 異操作③		3分00秒
2023年（令和5年）1月9日	リズム体操 異操作②		3分00秒
2023年（令和5年）1月1日	リズム体操 異操作①		3分00秒
2022年（令和4年）12月26日	親子で運動④		3分01秒
2022年（令和4年）12月19日	親子で運動③		3分06秒
2022年（令和4年）12月12日	親子で運動②		3分05秒
2022年（令和4年）12月5日	親子で運動①		3分01秒
2022年（令和4年）11月28日	2人で行うストレッチ④	太もものストレッチ	3分01秒
2022年（令和4年）11月21日	2人で行うストレッチ③	ふくらはぎと太ももの前のストレッチ	3分01秒
2022年（令和4年）11月14日	2人で行うストレッチ②	上半身のストレッチ	3分01秒
2022年（令和4年）11月7日	2人で行うストレッチ①	体側と肩まわりのストレッチ	2分51秒
2022年（令和4年）10月31日	リズム体操 ステップニー⑤		3分01秒
2022年（令和4年）10月24日	リズム体操 ステップニー④		3分01秒
2022年（令和4年）10月17日	リズム体操 ステップニー③		3分01秒

2022年（令和4年）10月10日	リズム体操 ステップニー②		3分01秒
2022年（令和4年）10月3日	リズム体操 ステップニー①		3分01秒
2022年（令和4年）9月26日	筋力トレーニング④	体幹のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）9月19日	筋力トレーニング③	腹筋のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）9月12日	筋力トレーニング②	腹筋のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）9月5日	筋力トレーニング①	股関節のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）8月29日	リズム体操 ニーアップ⑤		3分01秒
2022年（令和4年）8月22日	リズム体操 ニーアップ④		3分01秒
2022年（令和4年）8月15日	リズム体操 ニーアップ③		3分01秒
2022年（令和4年）8月8日	リズム体操 ニーアップ②		3分01秒
2022年（令和4年）8月1日	リズム体操 ニーアップ①		3分01秒
2022年（令和4年）7月25日	上半身のトレーニング④	胸と背中のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）7月18日	上半身のトレーニング③	肩まわりのトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）7月11日	上半身のトレーニング②	背中のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）7月4日	上半身のトレーニング①	腕と肩のトレーニング	3分01秒
2022年（令和4年）6月27日	軽体操④	腰まわりの運動	3分01秒
2022年（令和4年）6月20日	軽体操③	体側の運動	3分01秒
2022年（令和4年）6月13日	軽体操②	肩まわりの運動	3分01秒
2022年（令和4年）6月6日	軽体操①	膝まわりの運動	3分01秒
2022年（令和4年）5月30日	リズム体操 バックランジ⑤		3分01秒
2022年（令和4年）5月23日	リズム体操 バックランジ④		3分01秒
2022年（令和4年）5月16日	リズム体操 バックランジ③		3分01秒
2022年（令和4年）5月9日	リズム体操 バックランジ②		3分01秒
2022年（令和4年）5月2日	リズム体操 バックランジ①		3分01秒
2022年（令和4年）4月25日	タオルを使った運動④	お腹まわりの運動	3分01秒
2022年（令和4年）4月18日	タオルを使った運動③	肩まわりの運動	3分05秒
2022年（令和4年）4月11日	タオルを使った運動②	二の腕の運動	3分01秒
2022年（令和4年）4月4日	タオルを使った運動①	肩甲骨まわりの運動	3分01秒
2022年（令和4年）3月28日	下半身のストレッチ④	太ももの前と腰回りのストレッチ	3分00秒
2022年（令和4年）3月21日	下半身のストレッチ③	おしりまわりのストレッチ	3分00秒
2022年（令和4年）3月14日	下半身のストレッチ②	太ももの内側のストレッチ	3分00秒
2022年（令和4年）3月7日	下半身のストレッチ①	太ももの裏側のストレッチ	3分00秒
2022年（令和4年）2月28日	椅子に座ってトレーニング④	太もものトレーニング	3分00秒
2022年（令和4年）2月21日	椅子に座ってトレーニング③	太ももとお尻のトレーニング	3分00秒
2022年（令和4年）2月14日	椅子に座ってトレーニング②	下腹部のトレーニング	3分00秒
2022年（令和4年）2月7日	椅子に座ってトレーニング①	ふくらはぎとすねのトレーニング	3分00秒
2022年（令和4年）1月31日	リズム体操 サイドトゥータッチ⑤	上肢4つの動き	3分00秒
2022年（令和4年）1月24日	リズム体操 サイドトゥータッチ④	肘を横に開く	3分00秒
2022年（令和4年）1月17日	リズム体操 サイドトゥータッチ③	腕を下に伸ばす	3分00秒

2022年（令和4年）1月10日	リズム体操 サイドトゥータッチ②	腕を横に伸ばす	3分00秒
2022年（令和4年）1月1日	リズム体操 サイドトゥータッチ①	前にバンチ	3分00秒
2021年（令和3年）12月27日	椅子に座ってできる運動④	腰をひねる運動	3分00秒
2021年（令和3年）12月20日	椅子に座ってできる運動③	腕を速くに伸ばす運動	3分00秒
2021年（令和3年）12月13日	椅子に座ってできる運動②	腕の曲げ伸ばしと肩の運動	3分00秒
2021年（令和3年）12月6日	椅子に座ってできる運動①	腕の曲げ伸ばし運動	3分00秒
2021年（令和3年）11月29日	リズム体操 レッグカール⑤	上肢4つの動き	3分00秒
2021年（令和3年）11月22日	リズム体操 レッグカール④	水を掻くように	3分00秒
2021年（令和3年）11月15日	リズム体操 レッグカール③	両手を上に伸ばして曲げて	2分59秒
2021年（令和3年）11月8日	リズム体操 レッグカール②	両手を胸の前でクロス	3分00秒
2021年（令和3年）11月1日	リズム体操 レッグカール①	腕の曲げ伸ばし	3分00秒
2021年（令和3年）10月25日	ペットボトルを使った筋力トレーニング④	腹筋のトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）10月18日	ペットボトルを使った筋力トレーニング③	腕のトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）10月11日	ペットボトルを使った筋力トレーニング②	胸のトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）10月4日	ペットボトルを使った筋力トレーニング①	下半身のトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）9月27日	上半身の体操④	背中の引き締め	3分00秒
2021年（令和3年）9月20日	上半身の体操③	胸を広げる	3分00秒
2021年（令和3年）9月13日	上半身の体操②	腕の引き締め	3分00秒
2021年（令和3年）9月6日	上半身の体操①	二の腕の引き締め	3分00秒
2021年（令和3年）8月30日	リズム体操 ツーサイドステップ⑩	上肢4つの動き	3分00秒
2021年（令和3年）8月23日	リズム体操 ツーサイドステップ⑨	片手ずつ肘を後ろから前に回す	3分00秒
2021年（令和3年）8月16日	リズム体操 ツーサイドステップ⑧	テーブル拭きの動き	3分00秒
2021年（令和3年）8月9日	リズム体操 ツーサイドステップ⑦	正面で円を描く動き	3分00秒
2021年（令和3年）8月2日	リズム体操 ツーサイドステップ⑥	片手ずつ肘を前から後ろに回す	2分59秒
2021年（令和3年）7月12日	異操作⑥	数を使った体操 中級	3分00秒
2021年（令和3年）7月5日	異操作⑤	数を使った体操 初級	3分00秒
2021年（令和3年）6月28日	軽体操④	首の運動	3分00秒
2021年（令和3年）6月21日	軽体操③	胸と背中の運動	2分59秒
2021年（令和3年）6月14日	軽体操②	胸と肩の運動	3分00秒
2021年（令和3年）6月7日	軽体操①	肩まわりの運動	3分00秒
2021年（令和3年）5月31日	リズム体操 ステップタッチ⑤	上肢4つの動き	2分59秒
2021年（令和3年）5月24日	リズム体操 ステップタッチ④	腕を前から後ろに引く	2分59秒
2021年（令和3年）5月17日	リズム体操 ステップタッチ③	片手ずつ手を開く	2分59秒
2021年（令和3年）5月10日	リズム体操 ステップタッチ②	肘の上げ下げ	2分59秒
2021年（令和3年）5月3日	リズム体操 ステップタッチ①	腕をクロス	2分59秒
2021年（令和3年）4月26日	歩く前の軽い運動④	腰まわりの運動	3分00秒
2021年（令和3年）4月19日	歩く前の軽い運動③	太ももの裏と足のつけ根の運動	3分00秒
2021年（令和3年）4月12日	歩く前の軽い運動②	股関節の運動	3分00秒
2021年（令和3年）4月5日	歩く前の軽い運動①	すねの運動	3分00秒

2021年（令和3年）3月29日	リズム体操 Aステップ⑤	上肢4つの動き	3分00秒
2021年（令和3年）3月22日	リズム体操 Aステップ④	片手ずつ斜め下に伸ばす	3分00秒
2021年（令和3年）3月15日	リズム体操 Aステップ③	両手を斜め下に伸ばす	3分00秒
2021年（令和3年）3月8日	リズム体操 Aステップ②	肘の上げ下ろし	2分59秒
2021年（令和3年）3月1日	リズム体操 Aステップ①	胸の前で腕を回す	2分59秒
2021年（令和3年）2月22日	ペットボトルを使ったトレーニング④	背中でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）2月15日	ペットボトルを使ったトレーニング③	肩でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）2月8日	ペットボトルを使ったトレーニング②	二の腕でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）2月1日	ペットボトルを使ったトレーニング①	腕と握力のトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）1月25日	筋力トレーニング④	背中でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）1月18日	筋力トレーニング③	腹筋でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）1月11日	筋力トレーニング②	体幹でのトレーニング	3分00秒
2021年（令和3年）1月1日	筋力トレーニング①	体幹でのトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）12月28日	タオルを使った軽体操⑧	バランストレーニング	2分59秒
2020年（令和2年）12月21日	タオルを使った軽体操⑦	右手と左手でキャッチ	3分00秒
2020年（令和2年）12月14日	タオルを使った軽体操⑥	足のまわりで回す	3分01秒
2020年（令和2年）12月7日	タオルを使った軽体操⑤	体のまわりで回す	3分00秒
2020年（令和2年）11月30日	リズム体操 ヒールタッチ⑤	上肢4つの動き	2分59秒
2020年（令和2年）11月23日	リズム体操 ヒールタッチ④	両手を上に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）11月16日	リズム体操 ヒールタッチ③	両手を前に伸ばす	2分59秒
2020年（令和2年）11月9日	リズム体操 ヒールタッチ②	両手を横に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）11月2日	リズム体操 ヒールタッチ①	両手を肘下から曲げ伸ばし	2分59秒
2020年（令和2年）10月26日	タオルを使った軽体操④	お尻歩きしながらタオルキャッチ	3分00秒
2020年（令和2年）10月19日	タオルを使った軽体操③	リズムを取りながらタオルキャッチ	3分00秒
2020年（令和2年）10月12日	タオルを使った軽体操②	バランスを取りながらタオルキャッチ	3分00秒
2020年（令和2年）10月5日	タオルを使った軽体操①	足踏みしながらタオルキャッチ	2分59秒
2020年（令和2年）9月28日	壁を使ったトレーニング④	股関節まわりのトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）9月21日	壁を使ったトレーニング③	太ももとお尻のトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）9月14日	壁を使ったトレーニング②	胸と腕のトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）9月7日	壁を使ったトレーニング①	お尻のトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）8月31日	リズム体操 ランジアップ⑤	上肢4つの動き	2分59秒
2020年（令和2年）8月24日	リズム体操 ランジアップ④	太ももタッチと手拍子	3分00秒
2020年（令和2年）8月17日	リズム体操 ランジアップ③	両手を肘下から曲げ伸ばし	3分00秒
2020年（令和2年）8月10日	リズム体操 ランジアップ②	片手ずつ斜め前にパンチ	2分59秒
2020年（令和2年）8月3日	リズム体操 ランジアップ①	両手を前に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）7月27日	下半身の筋力トレーニング⑧	お尻下部のトレーニング	2分29秒
2020年（令和2年）7月20日	下半身の筋力トレーニング⑦	お尻のトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）7月13日	下半身の筋力トレーニング⑥	腹筋のトレーニング	3分00秒
2020年（令和2年）7月6日	下半身の筋力トレーニング⑤	太ももの内側のトレーニング	3分00秒

2020年（令和2年）6月29日	リズム体操 Vステップ⑤	上肢4つの動き	3分00秒
2020年（令和2年）6月22日	リズム体操 Vステップ④	片手ずつ伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）6月15日	リズム体操 Vステップ③	両手をななめ下に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）6月8日	リズム体操 Vステップ②	両手を横に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）6月1日	リズム体操 Vステップ①	両手をななめ上に伸ばす	3分00秒
2020年（令和2年）5月25日	道具を使ったストレッチ④	ふくらはぎのストレッチ	3分01秒
2020年（令和2年）5月18日	道具を使ったストレッチ③	肩甲骨のストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）5月11日	道具を使ったストレッチ②	上半身のストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）5月4日	道具を使ったストレッチ①	太ももの裏側のストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）4月27日	ストレッチ④	肩のストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）4月20日	ストレッチ③	背中ストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）4月13日	ストレッチ②	股関節のストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）4月6日	ストレッチ①	ふくらはぎのストレッチ	3分00秒
2020年（令和2年）3月30日	リズム体操 ツーサイドステップ⑤	上肢4つの動き	2分59秒
2020年（令和2年）3月23日	リズム体操 ツーサイドステップ④	胸の前でクロス	2分49秒
2020年（令和2年）3月16日	リズム体操 ツーサイドステップ③	横と上に腕を伸ばす	2分40秒
2020年（令和2年）3月9日	リズム体操 ツーサイドステップ②	片手ずつ肩タッチ	2分50秒
2020年（令和2年）3月2日	リズム体操 ツーサイドステップ①	平泳ぎのような動き	2分40秒
2020年（令和2年）2月24日	下半身の筋力トレーニング④	お尻のトレーニング	2分45秒
2020年（令和2年）2月17日	下半身の筋力トレーニング③	ふくらはぎのトレーニング	2分30秒
2020年（令和2年）2月10日	下半身の筋力トレーニング②	太もものトレーニング	2分40秒
2020年（令和2年）2月3日	下半身の筋力トレーニング①	太ももとお尻のトレーニング	2分35秒
2020年（令和2年）1月27日	寝た姿勢でできる運動⑧	体幹のトレーニング	2分51秒
2020年（令和2年）1月20日	寝た姿勢でできる運動⑦	下腹部のトレーニング	2分45秒
2020年（令和2年）1月13日	寝た姿勢でできる運動⑥	脇腹のトレーニング	2分45秒
2020年（令和2年）1月1日	寝た姿勢でできる運動⑤	上腹部のトレーニング	2分35秒
2019年（令和元年）12月23日	寝た姿勢でできる運動④	腰まわりのストレッチ	2分39秒
2019年（令和元年）12月16日	寝た姿勢でできる運動③	太ももの裏側のストレッチ	2分40秒
2019年（令和元年）12月9日	寝た姿勢でできる運動②	お尻のトレーニング	2分40秒
2019年（令和元年）12月2日	寝た姿勢でできる運動①	背筋とお尻のトレーニング	2分40秒
2019年（令和元年）11月25日	頭の体操 異操作④	グーバー体操	2分30秒
2019年（令和元年）11月18日	頭の体操 異操作③	前後に動く	2分35秒
2019年（令和元年）11月11日	頭の体操 異操作②	腕回し	2分29秒
2019年（令和元年）11月4日	頭の体操 異操作①	後出しジャンケン	2分30秒
2019年（令和元年）10月28日	頭の体操 レクリエーション④	手拍子リズムゲーム	2分50秒
2019年（令和元年）10月21日	頭の体操 レクリエーション③	オリンピックゲーム	2分42秒
2019年（令和元年）10月14日	頭の体操 レクリエーション②	指折りゲーム	2分29秒
2019年（令和元年）10月7日	頭の体操 レクリエーション①	体たたき	2分30秒
2019年（令和元年）9月30日	リズム体操 ステップタッチ⑤	上肢4つの動き	2分49秒

2019年（令和元年）9月23日	リズム体操 ステップタッチ④	伸ばした腕を引き戻す	2分44秒
2019年（令和元年）9月16日	リズム体操 ステップタッチ③	肘を曲げて顔の前で開閉	2分45秒
2019年（令和元年）9月9日	リズム体操 ステップタッチ②	肘の曲げ伸ばし	2分45秒
2019年（令和元年）9月2日	リズム体操 ステップタッチ①	肘を曲げて肩回し	2分45秒
2019年（令和元年）8月26日	ラダートレーニング④	3拍子のリズム	2分30秒
2019年（令和元年）8月19日	ラダートレーニング③	横移動	2分29秒
2019年（令和元年）8月12日	ラダートレーニング②	足を閉じて開いて	2分39秒
2019年（令和元年）8月5日	ラダートレーニング①	前進	2分40秒
2019年（令和元年）7月29日	リズム体操 ウォーキング⑤	上肢4つの動き	3分00秒
2019年（令和元年）7月22日	リズム体操 ウォーキング④	交互に手を突き出す	3分00秒
2019年（令和元年）7月15日	リズム体操 ウォーキング③	手を突き出す	3分00秒
2019年（令和元年）7月8日	リズム体操 ウォーキング②	腕の上げ下げ	2分59秒
2019年（令和元年）7月1日	リズム体操 ウォーキング①	肘の曲げ伸ばし	3分00秒
2019年（令和元年）6月24日	ペットボトルを使った筋力トレーニング④	下半身のトレーニング	2分30秒
2019年（令和元年）6月17日	ペットボトルを使った筋力トレーニング③	胸のトレーニング	2分35秒
2019年（令和元年）6月10日	ペットボトルを使った筋力トレーニング②	肩まわりのトレーニング	2分40秒
2019年（令和元年）6月3日	ペットボトルを使った筋力トレーニング①	腕の前側のトレーニング	2分30秒
2019年（令和元年）5月27日	タオルを使ったストレッチ④	背中と腰のストレッチ	2分50秒
2019年（令和元年）5月20日	タオルを使ったストレッチ③	二の腕のストレッチ	2分35秒
2019年（令和元年）5月6日	タオルを使ったストレッチ①	わき腹のストレッチ	2分40秒
2019年（平成31年）4月29日	イスを使ったストレッチ③	腰のストレッチ	2分30秒
2019年（平成31年）4月22日	イスを使ったストレッチ②	胸と背中ストレッチ	2分55秒
2019年（平成31年）4月15日	イスを使ったストレッチ①	わき腹のストレッチ	3分00秒

【運動ですよ！〈リズム体操〉】音楽に合わせて踊るリズム体操

放映日	タイトル	概要	放映時間
2011年（平成23年）3月	リズム体操【24】	Vステップやステップタッチなど	10分
2011年（平成23年）2月	リズム体操【23】	ステップタッチやレッグカールなど	10分
2011年（平成23年）1月	リズム体操【22】	ニーアップやVステップなど	10分
2010年（平成22年）12月	リズム体操【21】	いすに座って行うヒールタッチやニーアップなど	10分
2010年（平成22年）11月	リズム体操【20】	グレイパインやVステップなど	10分
2010年（平成22年）10月	リズム体操【19】	ランジアップやマンボステップなど	10分
2010年（平成22年）9月	リズム体操【18】	ステップタッチやAステップなど	10分
2010年（平成22年）8月	リズム体操【17】	レッグカールやランジアップなど	10分
2010年（平成22年）7月	リズム体操【16】	ステップタッチやスクワットなど	10分
2010年（平成22年）6月	リズム体操【15】	VステップやAステップなど	10分
2010年（平成22年）5月	リズム体操【14】	ツーサイドやバランスなど	10分
2010年（平成22年）4月	リズム体操【13】	ステップタッチやニーアップなど	10分
2010年（平成22年）3月	リズム体操【12】	レッグカールやニーアップなど	10分
2010年（平成22年）2月	リズム体操【11】	ボックスステップやステップタッチなど	10分
2010年（平成22年）1月	リズム体操【10】	ステップタッチやシャッセなど	10分
2009年（平成21年）12月	リズム体操【9】	サイドランジやマンボステップなど	10分
2009年（平成21年）11月	リズム体操【8】	ツイストやシャッセ など	10分
2009年（平成21年）10月	リズム体操【7】	マンボステップやレッグカール など	10分
2009年（平成21年）9月	リズム体操【6】	Vステップやニーアップ など	10分
2009年（平成21年）8月	リズム体操【5】	グレイパインやバックランジ など	10分
2009年（平成21年）7月	リズム体操【4】	BOXステップやバックランジなど	10分
2009年（平成21年）6月	リズム体操【3】	バッククロスやシャッセなど	10分

2009年（平成21年）5月	リズム体操【2】	スクワットやステップタッチなど	10分
2009年（平成21年）4月	リズム体操【1】	ステップタッチやニーアップなど	10分

【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】	肩周りをほぐすストレッチ	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】	股関節周りをほぐすストレッチ	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