

こちらもおススメ！
テレビをみながら、体力を維持しませんか！！

NHKで毎日行っている体操です♪

●テレビ体操

テレビ体操



[テレビ体操] ラジオ
体操第1 | NHK

<放送時間>

①午前6時25分～6時35分

※Eテレ

②午後2時55分～3時

※総合テレビ

●みんなの体操



[テレビ体操] みんな
の体操 | NHK

<放送時間>

①午前9時55分～10時

※総合テレビ

②午後1時55分～2時

※総合テレビ

◎放映チャンネル、放映時間は変更もしくは中止の場合がありますので、当日の番組表をご確認ください。