

《4. 自宅でエクササイズ テレビ・ラジオ 体操放送時間のご案内》

テレビ

NHK ホームページ参照

- NHK 総合（1 チャンネル） みんなの体操
月曜～金曜 午前 9：55～10：00
- NHK 総合（ 11 ） テレビ体操
月曜～金曜 午後 1：55～2：00
- NHK E テレ（2 チャンネル） テレビ体操
毎日 午前 6：25～6：35
- NHK 総合（1 チャンネル） テレビ体操(再放送)
月曜～金曜 午前 11：30～11：35

AM ラジオ

- NHK 第一（756 kHz）
午前 6：30～6：40 毎日
- NHK 第二（873 kHz）
午前 8：40～8：50（日曜除く）
- NHK 第二（873 kHz）
午後 0：00～0：10（日曜除く）
- NHK 第二（873 kHz）
午後 3：00～3：10（日曜除く）（再放送）

