

ケーブルテレビ体操「まめなかね体操」と「えすこに体操」放送時間の変更

2020/4/13

身体教育医学研究所うんなんでは、雲南夢ネットケーブルテレビにて、平日毎日体操を紹介しています。この体操の放映時間が2020年4月1日から、以下のように変更になりました。

【まめなかね体操】午前8時50分～9時00分

体をほぐすストレッチングと、簡単にできる筋トレを組み合わせで行っています。

【えすこに体操】午後8時50分～9時00分

お休み前にリラックスできるストレッチングを中心に行っています。

午前と午後のどちらも8時50分と覚えやすくなりました。みなさんと一緒に体操ができたらうれしいと思っています。テレビの前で一緒に体を動かしませんか？えすこに体操は「体操・ストレッチ」ページで動画をご覧いただけます。（まめなかね体操のA3サイズPDFデータもあります。）

身体教育医学研究所うんなん

TEL:0854-49-9050

<https://www.shintai-unnan.com/>