

【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】	グレイブインや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】	ツース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】	サイドランジアップ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】	グレイブ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