Nスポ　健康ステーション　11月　12月のプログラム

日付	曜日	時間	タイプ	内容	インストラクター
11/2	火	10:00	動画	あへあほ体操（腕肩）	
11/2	火	13:30	動画	太極拳風簡単体操	
11/3	水	10:00	ライブ	バーチャル旅行（浅草にライブでつなぐ！）	
11/3	水	13:30	動画	全身のびのび毎日ストレッチ　ミホ	
11/4	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
11/4	木	13:30	リアル	体組成計健康ミニ講話	名寄市立大学生
11/9	火	10:00	リアル	脳トレ＆ストレッチで介護予防	地域包括支援センター
11/9	火	13:30	動画	いろいろスクワットで筋力アップ	
11/10	水	10:00	リアル	足腰を強くする！オトナの身体づくり	あゆみ
11/10	水	14:00	ライブ	オンライン全身フィットネス	札幌ホクノー
11/11	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
11/11	木	13:30	リアル	体組成計健康ミニ講話	大学
11/16	火	11:00	リアル	健康な身体をつくる！プチ料理教室（試食付）	有田さん（四季菜）
11/16	火	13:30	リアル	骨盤周りを整える！「ひめトレ」	たかみ
11/17	水	10:00	ライブ	オンラインカラオケ	
11/17	水	13:30	動画	あへあほ体操（足腰）	
11/18	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
11/18	木	13:30	動画	超かんたん　ゆがみ改善　ブンブン体操	
11/24	水	10:00	リアル	足腰を強くする！オトナの身体づくり	あゆみ
11/24	水	13:00	リアル	ポールde体操（ノルディックウォーキング！）	森さん（スポーツのすま）
11/24	水	14:00	ライブ	オンライン全身フィットネス	札幌ホクノー

Nスポ　健康ステーション　11月　12月のプログラム

日付	曜日	時間	タイプ	内容	インストラクター
11/25	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
11/25	木	13:30	リアル	体組成計健康ミニ講話	名寄市立大学生
11/30	火	10:00	動画	猫背改善ストレッチ	
11/30	火	13:30	リアル	骨盤周りを整える！「ひめトレ」	たかみ
12/1	水	10:00	動画	全身のびのび毎日ストレッチ　ミホ	
12/1	水	13:30	動画	あへあほ体操（腕肩）	
12/2	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
12/2	木	13:30	リアル	体組成計健康ミニ講話	名寄市立大学生
12/7	火	10:00	動画	ダイエットヨガ	
12/7	火	13:30	動画	寝たままできるストレッチ	
12/8	水	10:00	動画	太極拳風簡単体操	
12/8	水	13:30	リアル	足腰を強くする！オトナの身体づくり	あゆみ
12/9	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
12/9	木	13:30	リアル	体組成計健康ミニ講話	名寄市立大学生
12/14	火	10:00	動画	あへあほ体操（足腰）	
12/14	火	13:30	動画	自分でできる♪骨盤均整セルフケア	
12/15	水	10:00	動画	いろいろスクワットで筋力アップ	
12/15	水	13:30	リアル	足腰を強くする！オトナの身体づくり	あゆみ
12/16	木	10:00	リアル	ママヨガ	きみえ
12/16	木	13:30	動画	全身のびのび毎日ストレッチ　ミホ	