

ウォーキングから始めようスマホで健康管理

11ch(J:COMチャンネル)		10ch(J:COMテレビ)	
放送エリア	放送日時	放送エリア	放送日時
J:COM札幌 J:COM仙台キャベツ J:COMさいたま北 J:COMさいたま南 J:COM東上 J:COM所沢 J:COM群馬 J:COM川越 J:COM熊谷 J:COM埼玉県央 J:COM春日部 J:COM川口・戸田 J:COM越谷 J:COM草加 J:COM市川	J:COM千葉セントラル J:COM船橋・習志野 J:COM足立 J:COM東葛・葛飾 J:COM浦安 J:COM江戸川 J:COM木更津 J:COM八千代 J:COM茨城 J:COMすみだ・台東 J:COM東関東 J:COM福岡 J:COM北九州 J:COM下関 J:COM熊本	全国 の J : C O M エ リ ア	2019/6/14(金) 17:30
J:COM板橋 J:COM東京東エリア J:COM東京南エリア J:COM世田谷 J:COM調布 J:COM東京西エリア J:COM西東京 J:COM大田 J:COM東京北 J:COM中野 J:COM多摩 J:COM八王子 J:COM日野 J:COM武蔵野・三鷹 J:COM鎌倉 J:COM南横浜 J:COM小田原 J:COM湘南 J:COM横須賀	J:COM横浜テレビ J:COMかながわセントラル J:COM相模原・大和 J:COM秦野・伊勢原 J:COM町田・川崎 J:COM京都みやびじょん J:COM大阪セントラル J:COM北河内 J:COM神戸芦屋 J:COM神戸三木 J:COM宝塚川西 J:COM豊中・池田 J:COM吹田 J:COM北摂 J:COM大阪 J:COMかわち J:COM堺 J:COMりんくう J:COM和歌山 J:COM東大阪		2019/6/28(金) 17:30

※エリアにより一部放送時間が変わる場合がございます。