

番組名 徳島インディゴソックス プレゼンツ
Kids のみんな！チャレンジしよう！ 自宅で簡単、ストレッチ&体幹トレーニング

チャンネル 地域密着11ch

放送開始 5月18日(月)から

放送時間 ケーブルテレビあなん 1日2回 6:30~6:45 16:30~16:45 15分番組
徳島県南メディアネットワーク 1日1回 15分番組
5月18日 19:45 21日 20:45 24日 17:45 27日 16:40 30日 20:45
19日 16:30 22日 19:30 25日 19:45 28日 19:40 31日 17:45
20日 16:40 23日 17:45 26日 16:30 29日 19:30
6月 17:45~

放送内容 月曜日に始まり、日曜日に完結する7日間のメニューです。
徳島県出身のインディゴソックス選手7名が出演し、曜日ごとのメニューを教えてください。(監修:インディゴコンディショニングハウス)