



# JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈5/15配信〉

## 有酸素プログラム \ 脂肪燃焼やストレス発散に！ /

協栄シェイプボクシング -フック&前後ステップ(前編)-	☑有酸素運動 ☑格闘系	宮澤秀子
協栄シェイプボクシング -フック&前後ステップ(後編)-	☑有酸素運動 ☑格闘系	宮澤秀子
K-1 FITFIGHT -サイドキック(前編)-	☑有酸素運動 ☑格闘系	MIWA
K-1 FITFIGHT -サイドキック(後編)-	☑有酸素運動 ☑格闘系	MIWA
ダンスエアロ - HIP HOP Style Part1-	☑ダンス ☑有酸素運動	武内のぞ美
ダンスエアロ - HIP HOP Style Part2-	☑ダンス ☑有酸素運動	武内のぞ美
REEJAM	☑ダンス ☑有酸素運動	KUMI
初心者必見！ストリートダンススタート ～Just Like Dat feat. JP THE WAVY(振付解説)～	☑ダンス ☑有酸素運動	KUMI
マーシャルアーツ	☑有酸素運動 ☑格闘系	岡田直也

## ボディケアプログラム \ 身体の調子を整える /

セルフメンテ-肩こりエクササイズ(前編)-	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
セルフメンテ-肩こりエクササイズ(後編)-	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
身体と心を整えるヨガ	☑ヨガ ☑調整系	萩原香
ダンサーズストレッチ	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
ヴォーカリズム	☑調整系	片山貴子
子宮美人ヨガ	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
美軸ラインストレッチ	☑調整系 ☑ストレッチ	渡辺美佐子
フットコンディショニング	☑調整系	千葉香織
ZENSEE陽	☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ	Fuyuki
心身すっきり太陽礼拝ヨガ	☑ヨガ ☑調整系	TOM
美姿勢ヨガ	☑ヨガ ☑調整系	坂碧織
【ショート】筋膜リリース	☑ショート ☑調整系	井口綾磨
【ショート】お家でできる！お手軽ストレッチ	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
【ショート】寝たままヨガ -ヨガニードラ-	☑ヨガ ☑調整系	TOMOCO
【Pickup】「体組成計」の活用方法講座！	☑講座系	JFTVスタッフ
【Pickup】サウナ講座	☑講座系	JFTVスタッフ
【Pickup】ジェクサウナ 新小岩編	☑講座系	JFTVスタッフ

## トレーニングプログラム \ 筋力アップや身体の引き締め /

グラマッスルフィット-お腹シェイプアップ-	☑トレーニング	miyu
グラマッスルフィット-脚シェイプアップ-	☑トレーニング	miyu
POP PILATES	☑ピラティス ☑トレーニング ☑有酸素運動	CAORI
フローピラティス	☑トレーニング ☑ピラティス	新名孝子
ピラティス -初級-	☑ピラティス ☑トレーニング	葉月ちひろ
ピラティス -ボディコントロール-	☑ピラティス ☑トレーニング	葉月ちひろ
ベーシックピラティス	☑ピラティス ☑トレーニング	佐々木啓
美姿勢ワークアウト	☑トレーニング ☑調整系	岡田直也
【ショート】上半身シェイプアップ	☑ショート ☑トレーニング	白井香
【ショート】お家でできる！ウエストシェイプアップ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
【ショート】お家でできる！HIITトレーニング	☑ショート ☑トレーニング ☑有酸素運動	YUTO
【ショート】脚引き締めエクササイズ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
【Pickup】WOW!CORE	☑トレーニング	山上奨

## カルチャープログラム \ 気分転換や習い事感覚で /

入門編太極拳 -手法・手型(前編)-	☑調整系	小松ゆき子
入門編太極拳 -手法・手型(後編)-	☑調整系	小松ゆき子
ジャズダンス	☑ダンス	YASUKO
ベリーダンス -腰を動かそうテクニク5選-	☑ダンス	平山美代子
ベリーダンス -振付 Part3-	☑ダンス	平山美代子
ラテンダンス	☑ダンス	片山千穂
ストリートダンス-EASY(LE SSERAFIM)-	☑ダンス	IZU
【ショート】優しいバレエ-バーレツスン総集編-	☑ショート ☑ダンス	山上莉穂
【ショート】K-POP CHOA -Like OOH-AHH(TWICE)-	☑ショート ☑ダンス	KAHO