

5月ライブ配信スケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
9:00	  LES MILLS BODYCOMBAT 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYATTACK 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYPUMP 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYCOMBAT 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYATTACK 9:00-9:30 ジェクサースタッフ
10:00	   10:00-10:50 ルーシーダットン おわだ あやこ	   10:00-10:50 エアロスタート & ストレッチ Fuyuki	   10:00-10:50 BODYMAKE by Ballet (ボディメイクバイバレエ) 小林翔子	   10:00-10:50 骨盤調整ヨガ Marina	   10:00-10:50 リラクソヨガ NAO
12:00	   12:00-12:50 ZUMBA (ズンバ) Yume	   12:00-12:50 BODYCOMBAT (ボディコンバット) YUTO	   12:00-12:50 8HIIT (エイトヒート) しんDo	   12:00-12:50 LesmillsDANCE (レズミルズダンス) KAHO	   12:00-12:50 Balletone (バレトン) 白木 朋子
17:00	  LES MILLS BODYATTACK 17:00-17:45 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYPUMP 17:00-17:45 ジェクサースタッフ	  LES MILLS BODYATTACK 17:00-17:45 ジェクサースタッフ	   17:00-17:50 お家でできる！ 初めてのバレエ 山上 莉穂	  LES MILLS BODYCOMBAT 17:00-17:45 ジェクサースタッフ
18:00		   18:50-19:40 BODYATTACK (ボディアタック) 山上 奨	   18:50-19:40 身体引き締め スリムフローヨガ 岡村 幸	   18:50-19:40 BODYPUMP (ボディパンプ) 白井 香	   18:50-19:40 ZUMBA (ズンバ) 佐々木 純子
20:00	  LES MILLS 20:00-21:00 隔週レッスン		   20:00-20:50 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸	   20:00-20:50 WOW! HIP (ワオ! ヒップ) 駒谷 亜美	   20:00-20:50 背骨 コンディショニング 花里 真理子

 生放送による動画配信  配信翌日から2週間見逃し配信  事前録画による動画配信

※ライブ録画配信について (ライブ録画配信)

・毎月2回・隔週で配信します。

・月曜日20:00-21:00は「BODYATTACK」「BODYCOMBAT」「BODYPUMP」の中から1つ配信します。

配信予定についてはJEXER FITNESS TVのHP最新情報にてご確認ください。

なお、生放送による動画配信とは異なりチャットでのコメントはできません。

HPはこちら

