



JEXER FITNESS TV

2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



Morning



Noon



Evening



Night

**LesMills
BODYCOMBAT**9:00-9:30
ジェクサースタッフ10:00-10:50
奇数週：ルーシーダットン
偶数週：ベルビックストレッチ
おわだ あやこ**LesMills
BODYATTACK**9:00-9:30
ジェクサースタッフ10:00-10:50
エアロスタート &
ストレッチ
Fuyuki**LesMills
BODYPUMP**9:00-9:30
ジェクサースタッフ10:00-10:50
BODYMAKE by Ballet
(ボディメイクバイバレエ)
小林 翔子**LesMills
BODYCOMBAT**9:00-9:30
ジェクサースタッフ10:00-10:50
骨盤調整ヨガ
Marina**LesMills
BODYATTACK**9:00-9:30
ジェクサースタッフ10:00-10:50
リラックスヨガ
NAO**ZUMBA**
(ズンバ)
Yume12:00-
隔週レッスン**WOW!HIP**
(ワオ！ヒップ)
駒谷 亜美**BODYBALANCE**
(ボディバランス)
山上 莉穂13:20-14:10
身体引き締め
スリムフローヨガ
岡村 幸**LesMills
BODYATTACK**17:00-17:45
ジェクサースタッフ**LesMills
BODYPUMP**17:00-17:45
ジェクサースタッフ**LesMills
BODYATTACK**17:00-17:45
ジェクサースタッフ**LesMills
BODYCOMBAT**17:00-17:50
お家でできる！
初めてのバレエ
山上 莉穂17:00-17:45
ジェクサースタッフ**LesMills**20:00-21:00
隔週レッスン**BODYATTACK**
(ボディアタック)
山上 捨**BODYATTACK**
(ボディアタック)
佐々木 純子**BODYCOMBAT**
(ボディコンバット)
YUTO20:00-
隔週レッスン**LIVE**

生放送による動画配信

見逃し

配信翌日から2週間見逃し配信

REC

事前録画による動画配信



《 ライブ録画配信について》

- ・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。
- ・金曜日20:00からは「過去のオンデマンド配信」を配信します。注：レッスン内容により終了時間が異なります。
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。

《 佐々木純子インストラクターのレッスンについて》

- ・奇数週：ZUMBA、偶数週：ラテンダンスで配信致します。
- ・ラテンダンスのみ見逃し配信を行います。

＼HPはこちら／

