

## 4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

**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

10:00-10:50  
奇数週：ルーシーダットン  
偶数週：ペルビックストレッチ  
おのだ 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

12:00-12:50  
ZUMBA  
(ズンバ)  
Yume

12:00-12:50  
BODYATTACK  
(ボディアタック)  
山上 奨

12:00-12:50  
WOW!HIP  
(ワオ！ヒップ)  
駒谷 亜美

12:00-12:50  
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

**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

**LES MILLS**

20:00-21:00  
隔週レッスン

20:00-  
隔週レッスン

19:30-20:20  
奇数週：ZUMBA  
偶数週：ラテンダンス  
佐々木 純子

**LES MILLS**  
**BODYCOMBAT**

20:00-20:50  
YUTO

20:00-  
隔週レッスン



Morning



Noon



Evening



Night

**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

