

11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

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

9:00-9:30
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYATTACK**

9:00-9:30
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYPUMP**

9:00-9:30
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

9:00-9:30
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYATTACK**

9:00-9:30
ジェクサースタッフ

LIVE
見逃し



10:00-10:50
奇数週：ルーシーダットン
偶数週：ペルビックスストレッチ
おわだ あやこ

LIVE
見逃し



10:00-10:50
エアロスタート & ストレッチ
Fuyuki

LIVE
見逃し



10:00-10:50
BODYMAKE by Ballet
(ボディメイクバイバレエ)
小林 翔子

LIVE
見逃し



10:00-10:50
骨盤調整ヨガ
Marina

LIVE
見逃し



10:00-10:50
リラックスヨガ
クミ

LIVE
見逃し



12:00-12:50
ZUMBA
(ズンバ)
Yume

LIVE
見逃し



12:00-12:50
BODYATTACK
(ボディアタック)
山上 奨

LIVE
見逃し



12:00-12:50
奇数週：WOW! HIP
偶数週：Lesmills Shapes
駒谷 亜美

LIVE
見逃し



12:00-12:50
BODYBALANCE
(ボディバランス)
山上 莉穂

LIVE
見逃し



13:20-14:10
身体引き締め
スリムフローヨガ
岡村 幸

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYATTACK**

17:00-17:45
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYPUMP**

17:00-17:45
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYATTACK**

17:00-17:45
ジェクサースタッフ

LIVE
見逃し



17:00-17:50
お家でできる！
初めてのバレエ
山上 莉穂

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

17:00-17:45
ジェクサースタッフ

REC
見逃し

LES MILLS

20:00-21:00
隔週レッスン

REC
見逃し

Live!!
JEXER
FITNESS
TV

20:00-
隔週レッスン

LIVE
見逃し



18:30-19:20
奇数週：ZUMBA
偶数週：ラテンダンス
佐々木 純子

REC
見逃し

**LES MILLS
BODYCOMBAT**

20:00-20:50
YUTO

REC
見逃し

Live!!
JEXER
FITNESS
TV

20:00-
隔週レッスン



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 》

- ・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／

