JEXER FITNESS TV
12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	REC 見逃し LesMills BODYCOMBAT 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills BODYATTACK 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills BODYPUMP 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills BODYCOMBAT 9:00-9:30 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills 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：ベルビックストレッチ 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 NEW  10:00-10:50 骨盤エクササイズ 鳥越 玲子	LIVE 見逃し  10:00-10:50 リラックスヨガ クミ
Noon	LIVE  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
Evening	REC 見逃し LesMills BODYATTACK 17:00-17:45 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills BODYPUMP 17:00-17:45 ジェクサースタッフ	REC 見逃し LesMills 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 LesMills BODYCOMBAT 17:00-17:45 ジェクサースタッフ
Night	REC 見逃し LesMills 20:00-21:00 隔週レッスン	REC 見逃し 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 NEW LesMills BODYCOMBAT 18:30-19:20 YUTO	REC 見逃し JEXER FITNESS TV 20:00- 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／

© JR East Sports Co.,Ltd. ALL Rights Reserved