

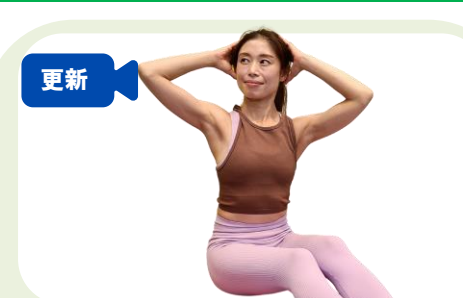
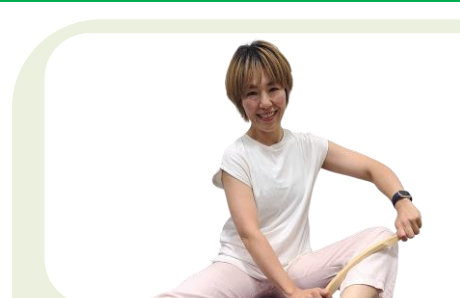
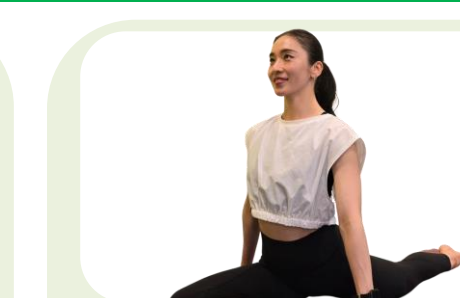
JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《4/16配信》

※全レッスン「▶動画を見る」よりレッスン内容とサンプル映像をご覧になれます。

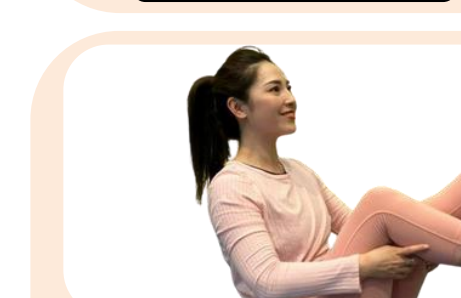
楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

 更新 YUTO HIITトレーニング -毎日やれば身体は変わる- 10min ☑ショート ☑有酸素運動 ▶ 動画を見る	 更新 宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -前後ステップ！基本の動作編- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 更新 宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -ミット打ち対戦型！- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 更新 MIWA K-1 FIT FIGHT -脂肪燃焼機能向上！基礎・応用編- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 更新 岡田 直也 マーシャルアーツ -格闘技の動きで首肩回すっきり- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る
 更新 武内のぞ美 ダンスエアロ -HIP HOP Style- 25min ☑ダンス ☑有酸素運動 ▶ 動画を見る	 更新 武内のぞ美 ダンスに生かせる！動いて覚える アイソレーション【カッコよく！】 25min ☑ダンス ☑有酸素運動 ▶ 動画を見る			

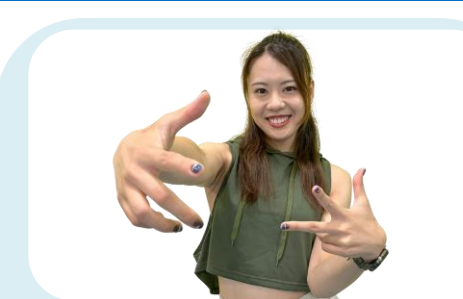
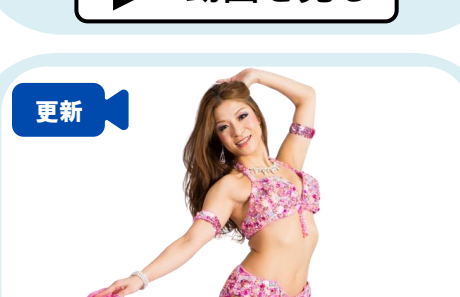
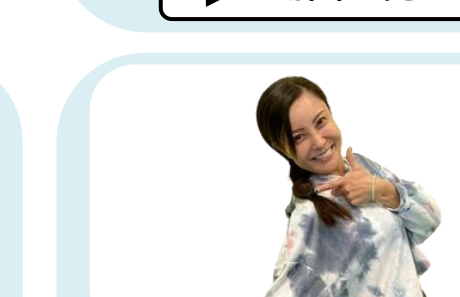
身体を整えリラックス効果を向上

 更新 Fuyuki お手軽ストレッチ -背骨周辺を動かし自律神経を整える- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 NAOKO トータルビューティーワーク -様々な呼吸法で身体を整える- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 青木 恭子 セルフメンテ -反り腰予防- 25min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 成松 阿留奈 リフレッシュフローヨガ -全身を動かし身体をすっきり- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 田中 舞 疲労回復のための骨盤リセット -座位・仰向けで骨盤周りを整える- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る
 更新 Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 30min ☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ -前鋸筋を使い姿勢を整える- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 TOMOCO おやすみヨガ/寝たままヨガ 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 萩原 香 身体と心を整えるヨガ -ヨガを通して心の浮き沈みを確認する- 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 片山 貴子 ヴォーカリズム -声帯を鍛え良い声を発声- 50min ☑調整系 ▶ 動画を見る
 更新 玉井 万夢 お腹ヨガ -内臓機能を整えお腹周りスッキリ 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 YASUKO ダンサーズストレッチ -全身の柔軟性向上- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 千葉 香織 だるさ解消！ フットコンディショニング 50min ☑調整系 ▶ 動画を見る	 更新 松成 広子 血流促進& 老廃物を流すリンパフロー 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	

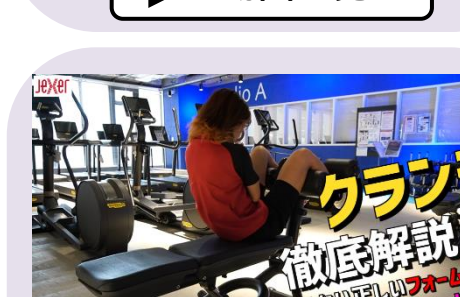
筋力アップや身体の引き締め

 更新 駒谷 亜美 ウエストシェイプ -腰を床につけお腹の安定感を引き出す- 15min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 更新 駒谷 亜美 脚引き締めエクササイズ -ランジで下半身シェイプアップ- 15min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 更新 白井 香 上半身シェイプアップ -素早い動きで肩甲骨周りの活性化- 15min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 更新 田中 舞 アラフォーからの しなやかBODYの育て方 25min ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 更新 岡田 直也 美姿勢ワークアウト -【しなやかな動き】を育てよう- 25min ☑トレーニング ☑調整系 ▶ 動画を見る
 更新 佐々木 啓 ベシックピラティス -トラディショナルエクササイズ- 25min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る	 更新 miyu グラマッスフィット -新シリーズ！全身引き締め- 25min ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 更新 葉月 ちひろ ピラティス -初級/ボディコントロール- 25min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る	 更新 CAORI POP PILATES -姿勢を意識し全身シェイプアップ- 50min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る	 更新 新名 孝子 フローピラティス -身体のつながりを意識していく- 50min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る

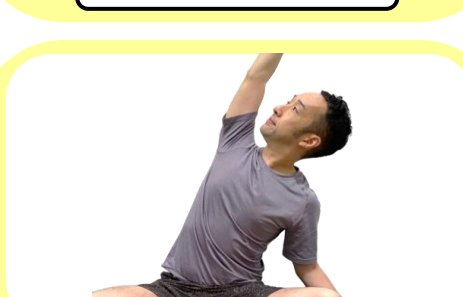
習い事感覚で学び気分転換を

 更新 KAHO K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min ☑ショート ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 KAHO ダンスに役立つ！ リズムトレーニング 15min ☑ショート ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 山上 莉穂 バレエストレッチ&トレーニング -全身をほぐし動きやすい身体に- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 山上 莉穂 優しいバレエ -バレエ総集編- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 更新 小松 ゆき子 入門編太極拳 -歩法・歩形- 25min ☑調整系 ▶ 動画を見る
 更新 平山 美代子 ベリーダンス -くびれ美人Belly dance Part2- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 平山 美代子 ベリーダンス -振付Part1- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 YASUKO ジャズダンス -Mantra(BLACK PINK/JENNIE)- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 片山 千穂 ラテンダンス -振付を覚えてシェイプアップ- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 更新 IZU ストリートダンス -Revel Heart(IVE)- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 SHIORI チェストプレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ラットプルダウン 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI レッグプレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI レッグエクステンション 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI レッグカール 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る
 SHIORI ローロー 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ショルダープレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI クランチ 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ロータリートーン 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る	

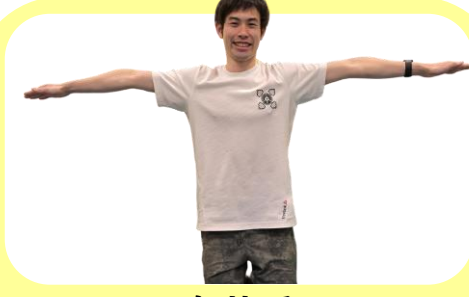
3分FITNESSチャンネル

 Fuyuki 肩回りを整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki バキバキ背中を 解消する動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki 腰回りを楽に整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki 背中&腰を整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki 股関節を整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る
 Fuyuki 肩甲骨周りをほぐす ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki 肩のこばりを解消する ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 ニーリングスクワット 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 リバースハイパー 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 ヒップブリッジ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る
 駒谷亜美 クラムシェル 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 サイドレッグリフト 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 ニーリングランジ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 駒谷亜美 ドンキーキック 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 YUTO 胸周りを広げ 呼吸を意識 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る
 YUTO 肩甲骨の可動域向上 ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 YUTO 首・肩こりを解消する セルフメンテナンス 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 YUTO 下半身のたる重さを解消する セルフメンテナンス 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 白井香 バランスボール 基本姿勢 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る	 白井香 バランスボール -ニアップ- 3min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《4/16配信》

※全レッスン「▶動画を見る」よりレッスン内容とサンプル映像をご覧になれます。

3分FITNESSチャンネル



白井香

バランスボール
-ツイスト編-
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



YUTO

足回りをほぐす
セルフメンテナンス
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



YUTO

足の筋肉を活性化させる
セルフメンテナンス
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



Fuyuki

リズミカルな
準備運動ストレッチ
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



胸谷亜美

スタンディング
レッグレイズ
3min ☒ショート
☒トレーニング

▶ 動画を見る



胸谷亜美

ランジ
3min ☒ショート
☒トレーニング

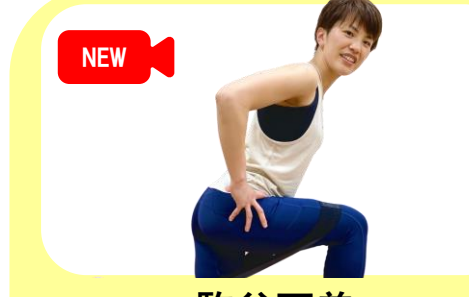
▶ 動画を見る



白井香

バランスボール
-バウンス編-
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



NEW

胸谷亜美

レッグリフト
3min ☒ショート
☒トレーニング

▶ 動画を見る