

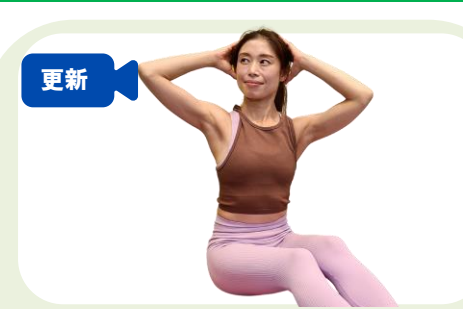
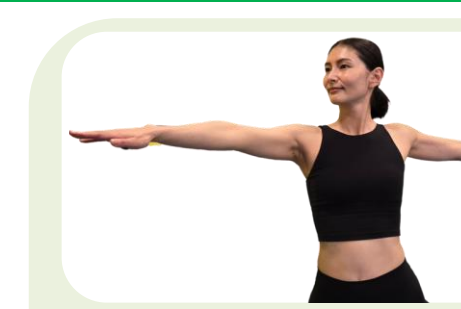
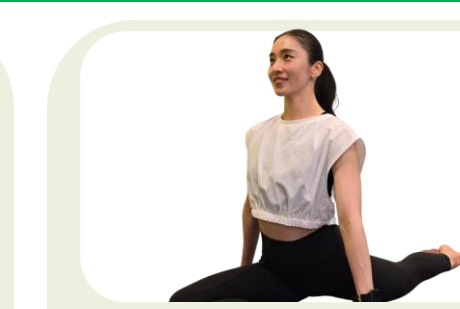
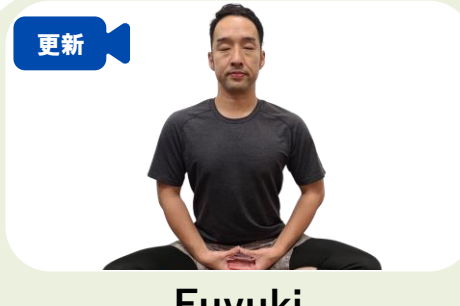
JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《6/25配信》

※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。

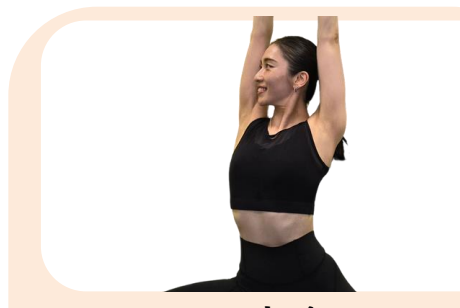
楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

 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	 宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -ボディフロー ミット打ち編- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -ボディアップ ミット打ち編- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 MIWA K-1 FIT FIGHT -脂肪燃焼機能向上！スウェーパック- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る	 岡田 直也 マールシャルアーツ -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
 武内のぞ美 ダンスエアロ -Sexy Style- 25min ☑ダンス ☑有酸素運動 ▶ 動画を見る	 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【ヒップロール】 25min ☑ダンス ☑有酸素運動 ▶ 動画を見る			

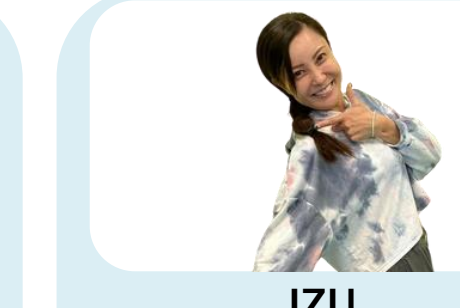
身体を整えリラックス効果を向上

 Fuyuki お手軽ストレッチ -だる重い身体を全身使ったのびやかに- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 NAOKO トータルビューティーワーク -あと1cm長い脚を目指しましょう！- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 青木 恭子 セルフメンテ -姿勢改善- 25min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 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	 田中 舞 疲労回復のための骨盤リセット -座位・仰向けで骨盤回りを整える- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る
 Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 30min ☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ -全身の感覚を研ぎ澄まそう- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 TOMOCO おやすみヨガ/寝たままヨガ 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 萩原 香 身体と心を整えるヨガ -半時間溜まってきたものを解放しよう- 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 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
 玉井 万夢 お腹ヨガ -内臓機能を整えお腹周リスッキリ 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る	 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	 千葉 香織 ぐっすり眠れる フットコンディショニング 25min ☑調整系 ▶ 動画を見る	 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	 駒谷亜美 ストレッチボール -肩周辺のこわばり解消- 10min ☑ショート ☑調整系 ▶ 動画を見る

筋力アップや身体の引き締め

 駒谷 亜美 ウエストシェイプ -お腹を固めウエスト引き締め- 15min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 白井 香 これだけやればOK！ 全身引き締めトレーニング 20min ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 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	 岡田 直也 美姿勢ワークアウト -猫背を解消し身体すっきり- 25min ☑トレーニング ☑調整系 ▶ 動画を見る	 佐々木 啓 ベーシックピラティス -足首周辺エクササイズ- 25min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る
 miyu グラマッスルフィット -新シリーズ！全身引き締め- 25min ☑トレーニング ▶ 動画を見る	 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	 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	 新名 孝子 フローピラティス -肋骨周辺を動かし身体の広がりを感じよう- 50min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る	

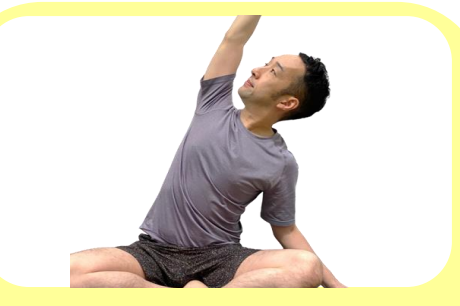
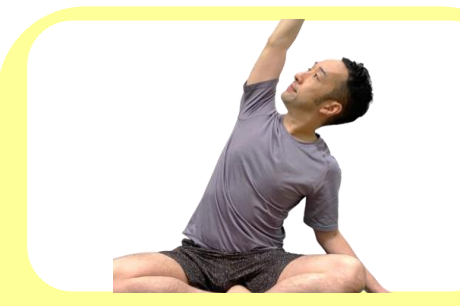
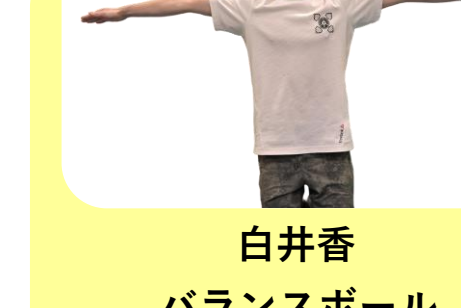
習い事感覚で学び気分転換を

 KAHO K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min ☑ショート ☑ダンス ▶ 動画を見る	 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	 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	 山上 莉穂 優しいバレエ -バーレッスン総集編- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る	 小松 ゆき子 入門編太極拳 -ダンビエン- 25min ☑調整系 ▶ 動画を見る
 平山 美代子 ベリーダンス -振付Part4- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 平山 美代子 ベリーダンス -誰でもOK！Let's enjoy！ベリーダンス- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 YASUKO ジャズダンス -WHO(JIMINE)- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る	 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	 IZU ストリートダンス -Rock this Party(timelesz)- 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	

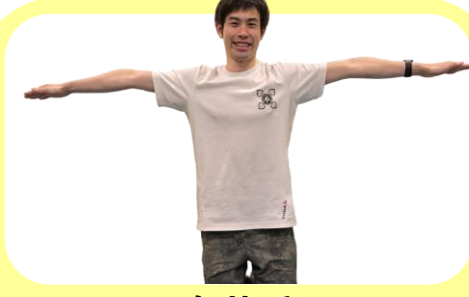
3分FITNESSチャンネル

 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 肩のこわばりを解消する 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 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 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 《6/25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](#)



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](#)