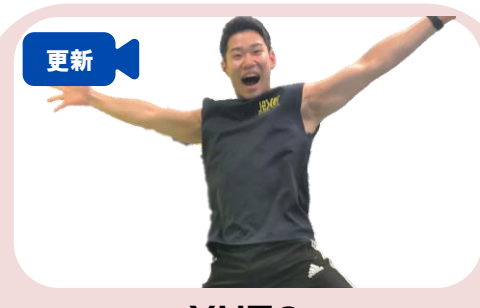


JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《7/23配信》

※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

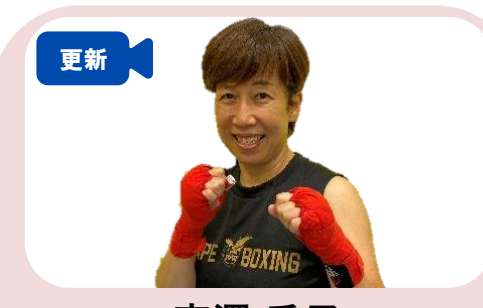


更新

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
-ダッキング ミット打ち編-
🕒 25min ☒ 有酸素運動 ☒ 格闘系

▶ 動画を見る



更新

武内のぞ美

ダンスに活かせる！
動いて覚えるダンステクニック
🕒 25min ☒ ダンス ☒ 有酸素運動

▶ 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りすっきり-
🕒 25min ☒ 有酸素運動 ☒ 格闘系

▶ 動画を見る



更新

しんDo

Figure8
-ラテンダンスエクササイズ-
🕒 50min ☒ 有酸素運動

▶ 動画を見る



白木 朋子

バレトン

🕒 50min ☒ 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

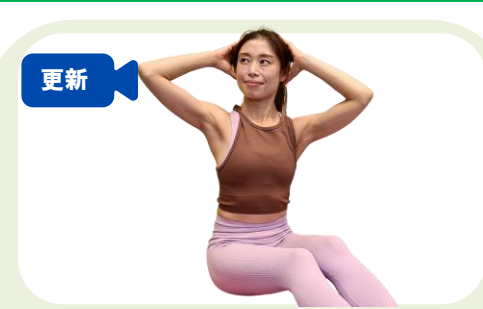


更新

Fuyuki

お手軽ストレッチ
-夏の暑さに負けず背骨周囲を動かす-
🕒 15min ☒ ショート ☒ ストレッチ

▶ 動画を見る

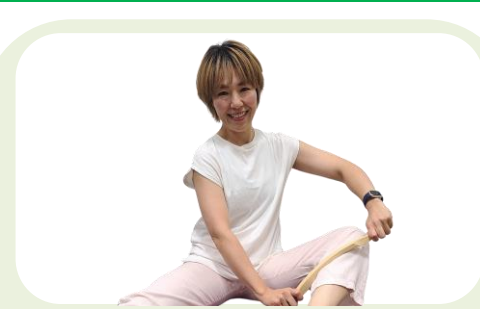


更新

NAOKO

インナーマッスルを使って
-美しい二の腕を目指しましょう-
🕒 25min ☒ ヨガ ☒ 調整系

▶ 動画を見る

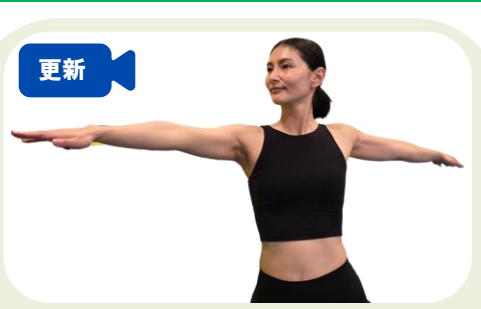


更新

青木 恭子

セルフメンテ
-扁平足と外反母趾の予防編-
🕒 25min ☒ 調整系 ☒ ストレッチ

▶ 動画を見る

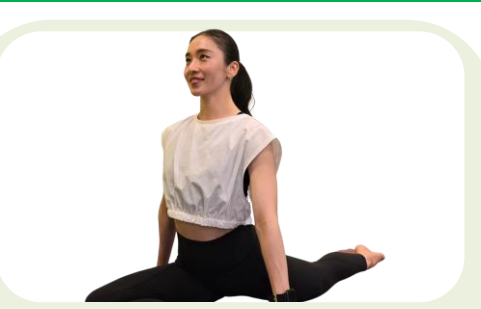


更新

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

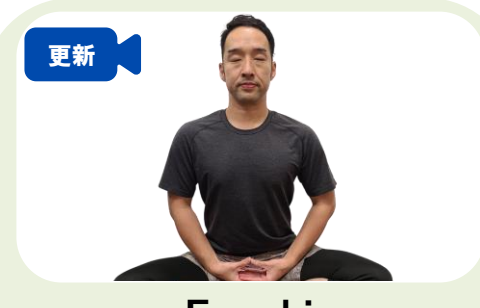


更新

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
-全身のストレッチをしましょう-
🕒 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
-夏の暑さに負けない身体を作る-
🕒 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

坂 碧織

美姿勢ヨガ
-身体や心の不調を整える-
🕒 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

足首ケア
フットコンディショニング
🕒 25min ☒ 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
-ヨガ
🕒 50min ☒ 調整系

▶ 動画を見る



更新

駒谷亜美

ストレッチボール
-股関節周辺のこわばり解消-
🕒 10min ☒ ショート ☒ 調整系

▶ 動画を見る



更新

渋谷 輝幸

ボディメンテナンス
🕒 50min ☒ 調整系

▶ 動画を見る



更新

花里 真理子

背骨コンディショニング
🕒 50min ☒ 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
-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



更新

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



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
-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



更新

佐々木 啓

ベーシックピラティス
-股関節の構造を理解し整える-
🕒 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



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
-足の裏と体幹の繋がりを-
🕒 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
-ガオタンマ&24式おさらい-
🕒 25min ☒ 調整系

▶ 動画を見る



更新

平山 美代子

ベリーダンス
-振付Part2-
🕒 25min ☒ ダンス

▶ 動画を見る



更新

平山 美代子

ベリーダンス
-魅惑のBelly dance-
🕒 25min ☒ ダンス

▶ 動画を見る



更新

YASUKO

ジャズダンス
Die with a mile/Lady Gaga & Bruno Mars
🕒 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
-Would You Like One? (Travis Japan)-
🕒 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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

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



更新

YUTO

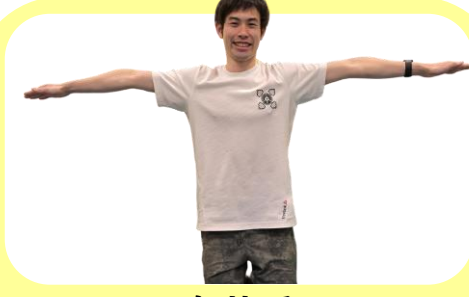
胸周りを広げ
呼吸を意識
🕒 3min ☒ ショート ☒ 調整系

▶ 動画を見る

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《7/23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
リズムカルな
準備運動ストレッチ
3min ☒ショート
☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



駒谷亜美
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](#)



駒谷亜美
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](#)



駒谷亜美
レッグリフト
3min ☒ショート
☒トレーニング
[▶ 動画を見る](#)



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
-ニーアップ-
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](#)