

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《9/3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/ウィービング-
25min ㊟有酸素運動 ㊟格闘系
▶ 動画を見る



更新

武内のぞ美
動いて覚えるダンステクニック
-ヒップサークル-
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



更新

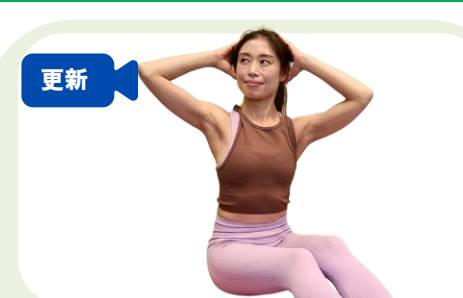
白木 朋子
パレトン
50min ㊟有酸素運動
▶ 動画を見る

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
-残暑で疲れたカラダを労わしましょう-
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
-キレイなウエストを目指しましょう-
25min ㊟ヨガ ㊟調整系
▶ 動画を見る



更新

青木 恭子
セルフメンテ
-腰痛改善-
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
-筋膜を知り身体を整える-
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
-夏の疲労を整える-
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
膝ケア
フットコンディショニング
25min ㊟調整系
▶ 動画を見る



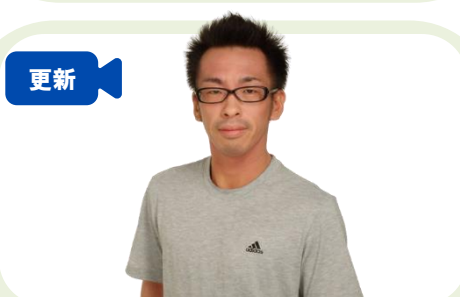
更新

松成 広子
血流促進&
老廃物を流すリンパフロー
50min ㊟ヨガ ㊟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を解放-
10min ㊟ショート ㊟調整系
▶ 動画を見る



更新

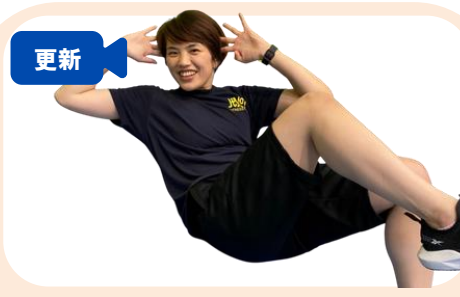
渋谷 輝幸
ボディメンテナンス
50min ㊟調整系
▶ 動画を見る



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
-背中を丸め続けお腹を引き締め-
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
-眼の動きでエクササイズを効果的に-
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
-お腹周辺を使い身体を整える-
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



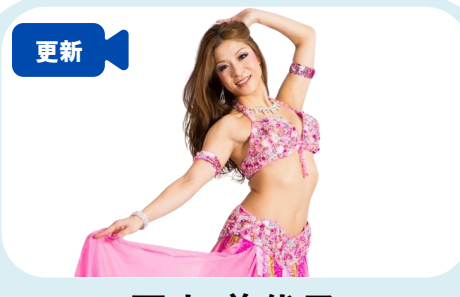
更新

山上 莉穂
優しいバレエ
-バレエレッスン総集編-
15min ㊟ショート ㊟ストレッチ
▶ 動画を見る



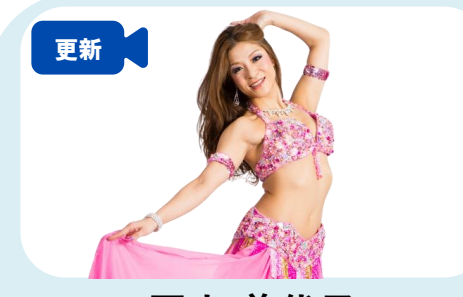
更新

小松 ゆき子
入門編太極拳
-ズオードオジャオ-
25min ㊟調整系
▶ 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

平山 美代子
ベリーダンス
-美しいハンドムーブBellydance-
25min ㊟ダンス
▶ 動画を見る



更新

YASUKO
ジャズダンス
-319(Prince)-
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
-THIS IS FOR(TWICE)-
50min ㊟ダンス
▶ 動画を見る

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル



更新

SHIORI
チェストプレス
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

SHIORI
ラットプルダウン
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

SHIORI
レッグプレス
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

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



更新

SHIORI
レッグカール
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

SHIORI
ローロー
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

SHIORI
ショルダープレス
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

SHIORI
クランチ
2min ㊟トレーニング ㊟講座系
▶ 動画を見る



更新

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



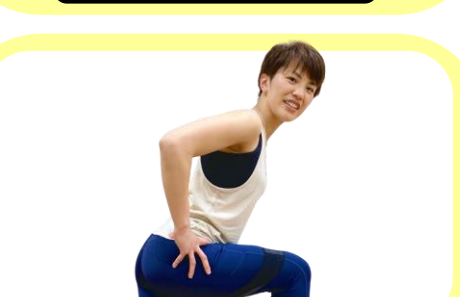
更新

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



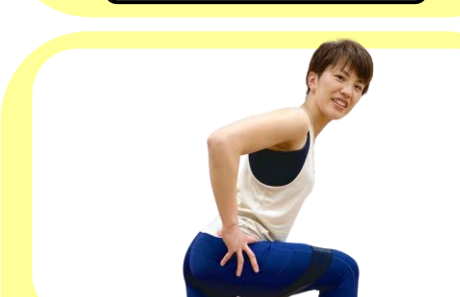
更新

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



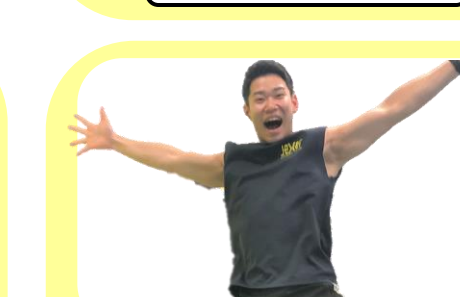
更新

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《9/3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



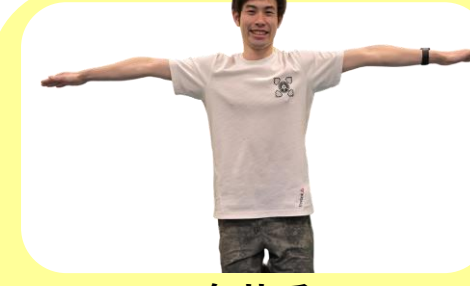
胸谷亜美
スタンディング
レッグレイズ
3min ☒ショート
☒トレーニング

▶ 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



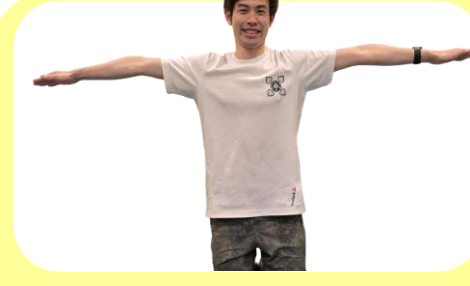
白井香
バランスボール
-バウンス編-
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 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



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



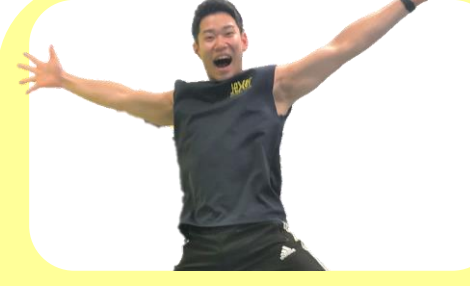
白井香
バランスボール
-ニーアップ-
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



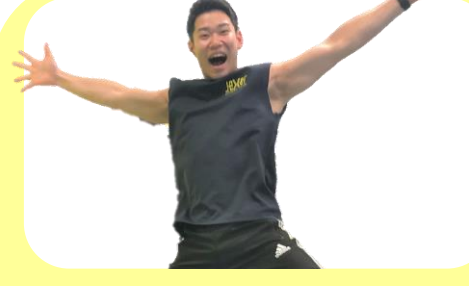
YUTO
肩甲骨の可動域向上
ストレッチ
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 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