

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《9/17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
-ヘッドスリップ/ウィーピング-
25min ㊟有酸素運動 ㊟格闘系

▶ 動画を見る



更新

武内のぞ美

ダンスエクササイズ
-ダンスで脂肪燃焼しましょう！-
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

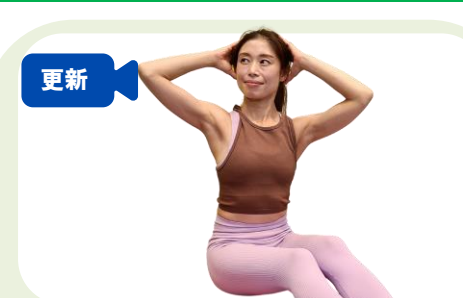


更新

Fuyuki

お手軽ストレッチ
-全身の血行促進をし健やかな日々を過ごす-
15min ㊟ショート ㊟ストレッチ

▶ 動画を見る

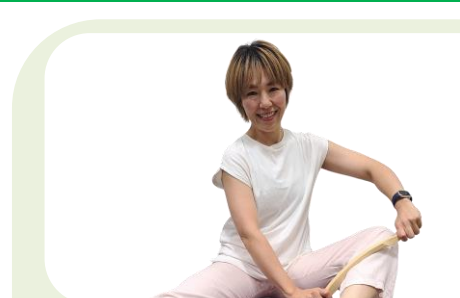


更新

NAOKO

トータルビューティーワーク
-内腿を引き締めてキレイな立ち姿に-
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

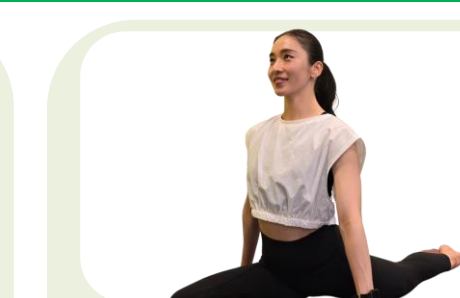


更新

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/寝たまよヨガ
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
-ご先祖の方々に感謝を捧げる-
50min ㊟ヨガ ㊟調整系

▶ 動画を見る

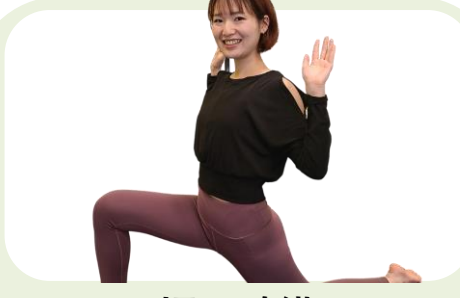


更新

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



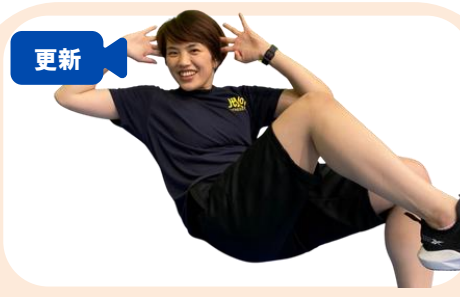
更新

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
-お腹を固めて引き締める-
15min ㊟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
-ヨードオジャオ-
25min ㊟調整系

▶ 動画を見る



更新

平山 美代子

ベリーダンス
-振付Part2-
25min ㊟ダンス

▶ 動画を見る



更新

平山 美代子

ベリーダンス
-お腹を動かすベリーダンス-
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

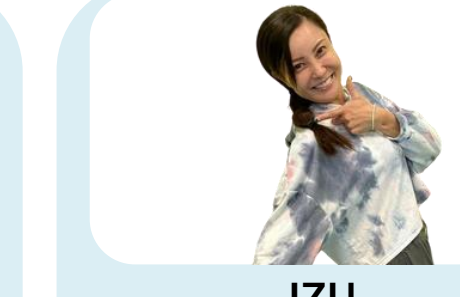


更新

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

クラッチ
2min ㊟トレーニング ㊟講座系

▶ 動画を見る



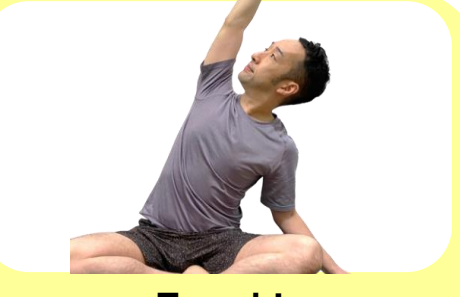
更新

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

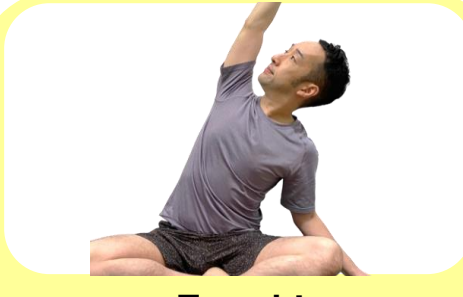


更新

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](#)



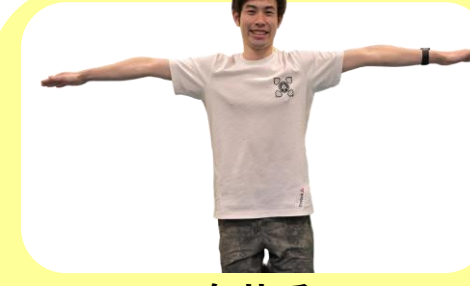
Fuyuki
リズミカルな
準備運動ストレッチ
3min ☒ショート
☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



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](#)



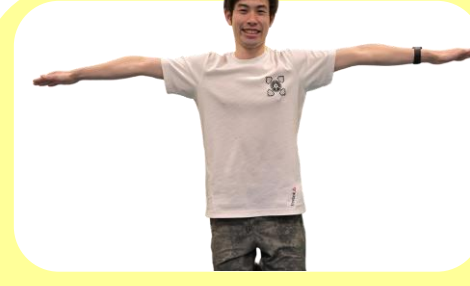
胸谷亜美
ランジ
3min ☒ショート
☒トレーニング
[▶ 動画を見る](#)



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](#)