

# JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《10/29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  
～トリプルコンビネーション～  
🕒 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  
～ヒップサークル編～  
🕒 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  
-ぽかぽか身体を温めよう-  
🕒 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  
-お顔スッキリ筋膜リリース-  
🕒 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&腰痛ケア編-  
🕒 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・仰向けで骨盤回りを整える-  
🕒 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  
-背骨を動かし身体を整える-  
🕒 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  
-片足バランスで内側から強く!!-  
🕒 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**  
腰痛改善のための  
体幹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

## 筋力アップや身体を引き締め



更新

**駒谷 亜美**  
ウェストシェイプ  
-脇腹を使いウェストシェイプに繋げよう-  
🕒 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  
-ボールを使った上半身のエクササイズ-  
🕒 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 ☒ショート ☒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  
-股関節周辺の筋肉をほぐし身体を整える-  
🕒 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&エクササイズ  
-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  
-24式基本動作-  
🕒 25min ☒調整系  
▶ 動画を見る



更新

**平山 美代子**  
ベリーダンス  
-振付大サービス編-  
🕒 25min ☒ダンス  
▶ 動画を見る



更新

**平山 美代子**  
ベリーダンス  
-ヒップ編-  
🕒 25min ☒ダンス  
▶ 動画を見る



更新

**YASUKO**  
ジャズダンス  
-Breakin' Dishes / Rihanna-  
🕒 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  
-Killin It Girl(J-Hope)-  
🕒 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



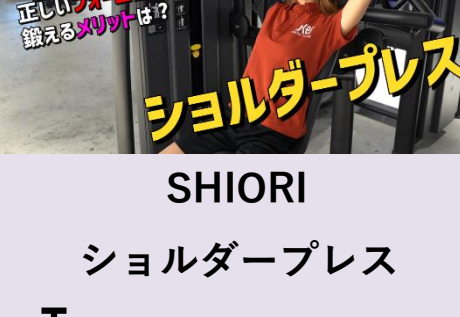
更新

**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



**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



**駒谷亜美**  
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



**駒谷亜美**  
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



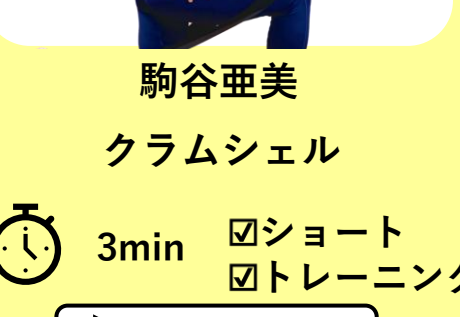
**駒谷亜美**  
ニーリングスクワット  
🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング  
▶ 動画を見る



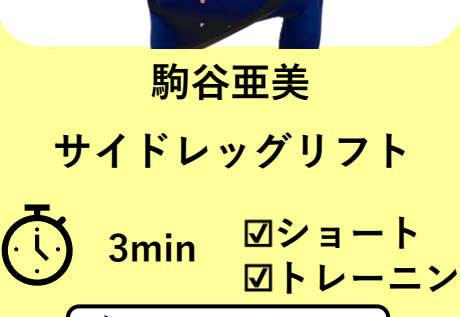
**駒谷亜美**  
リバースハイパー  
🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング  
▶ 動画を見る



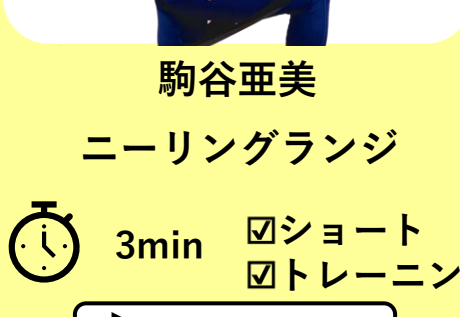
**駒谷亜美**  
ヒップブリッジ  
🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング  
▶ 動画を見る



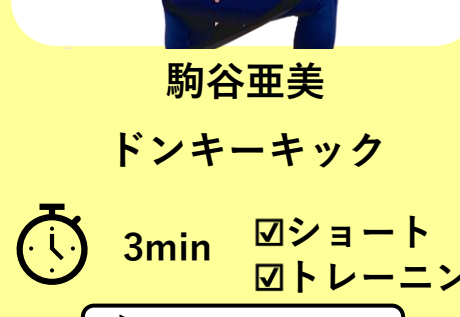
**駒谷亜美**  
クラムシェル  
🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング  
▶ 動画を見る



**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

# JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《10/29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



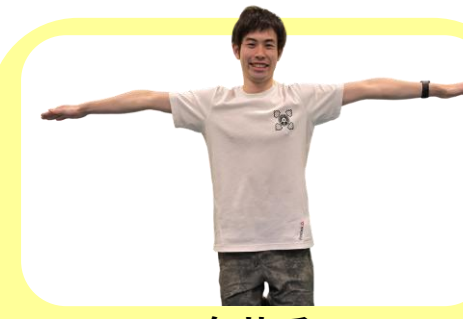
**胸谷亜美**  
スタンディング  
レッグレイズ  
3min ☒ショート ☒トレーニング

▶ 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



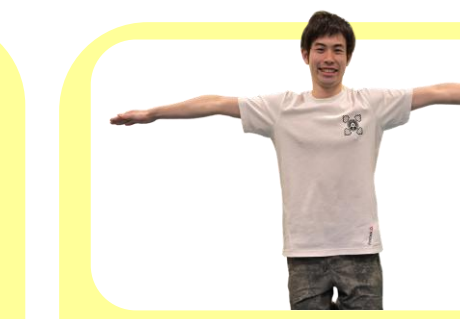
**胸谷亜美**  
レッグリフト  
3min ☒ショート ☒トレーニング

▶ 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**  
下半身のだる重さを解消する  
セルフメンテナンス  
3min ☒ショート ☒調整系

▶ 動画を見る