

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《12/10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
協栄シェイプクッキング
～ウィービング～
🕒 25min ☒有酸素運動 ☒格闘系
▶ 動画を見る

武内のぞ美
動いて覚えるダンステクニック
～アップとダウン～
🕒 25min ☒ダンス ☒有酸素運動
▶ 動画を見る

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

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

Fuyuki
お手軽ストレッチ
-背中全体を動かし身体を温める-
🕒 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
-骨格調整で凝らないカラダを目指しましょう-
🕒 25min ☒ヨガ ☒調整系
▶ 動画を見る

青木 恭子
セルフメンテ
-膝の予防ケア-
🕒 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・仰向けで骨盤周りを整える-
🕒 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
-冬を乗り切る鼻呼吸をスムーズに-
🕒 50min ☒調整系 ☒ストレッチ
▶ 動画を見る

TOMOCO
おやすみヨガ/寝たまよガ
🕒 50min ☒ヨガ ☒調整系
▶ 動画を見る

萩原 香
身体と心を整えるヨガ
-全身を動かし身体と心のお掃除をしよう-
🕒 50min ☒ヨガ ☒調整系
▶ 動画を見る

片山 貴子
ヴォーカリズム
-声を鍛え良い声を発声-
🕒 50min ☒調整系
▶ 動画を見る

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

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
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

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

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

渋谷 輝幸
ボディメンテナンス
🕒 50min ☒調整系
▶ 動画を見る

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

駒谷 亜美
ウェストシェイプ
-背中を丸め続けお腹を引き締める-
🕒 15min ☒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 ☒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
-セラバンドを使用し身体を整える-
🕒 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
-足裏から全身に繋げる-
🕒 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

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&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

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

小松 ゆき子
入門編太極拳
-ハイディーゼン-
🕒 25min ☒調整系
▶ 動画を見る

平山 美代子
ベリーダンス
-ベリーダンス振付Part3-
🕒 25min ☒ダンス
▶ 動画を見る

平山 美代子
ベリーダンス
-くびれ美人でベリーダンス-
🕒 25min ☒ダンス
▶ 動画を見る

YASUKO
ジャズダンス
-Diamonds/Sam Smith-
🕒 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
-Pretty woman(SEVENTEEN)-
🕒 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 ☒調整系
▶ 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 《12/10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](#)



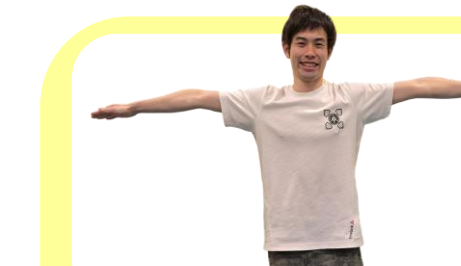
胸谷亜美
ランジ
3min ☒ショート ☒トレーニング
[▶ 動画を見る](#)



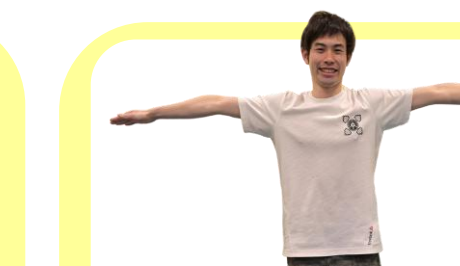
白井香
バランスボール
-バウンス編-
3min ☒ショート ☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



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](#)



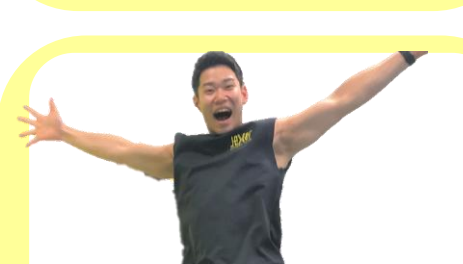
白井香
バランスボール
基本姿勢
3min ☒ショート ☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



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](#)