

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《1/7配信》

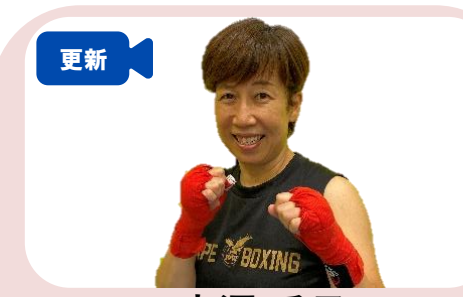
※全レッスン「▶動画を見る」よりレッスン内容とサンプル映像をご覧になれます。

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～
🕒 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
～ダンスで免疫アップに繋げよう！～
🕒 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



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
-お正月身体リセットストレッチ-
🕒 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
-身体を開いて1年を快適にスタート!!-
🕒 25min ☒ヨガ ☒調整系
▶ 動画を見る



更新

青木 恭子
セルフメンテ
-あなたの骨盤底筋大丈夫？腰痛予防ケア-
🕒 40min ☒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
-質の高い運動方法-
🕒 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
-お正月で休めた身体のスイッチを入れよう-
🕒 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
バストアップのための
コンディショニング
🕒 30min ☒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
これだけで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
-椅子を使い身体全身を整える-
🕒 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 ☒ショート ☒トレーニング ☒ピラティス
▶ 動画を見る



更新

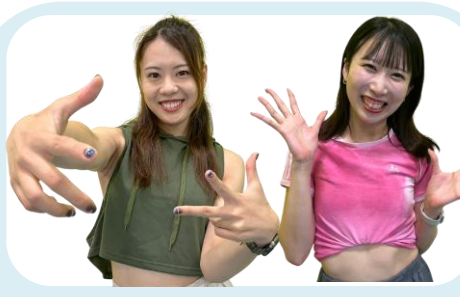
CAORI
POP PILATES
-姿勢を意識し全身シェイプアップ-
🕒 50min ☒トレーニング ☒ストレッチ ☒ピラティス
▶ 動画を見る



更新

新名 孝子
フローピラティス
-肩甲骨を動かし身体を整える-
🕒 50min ☒トレーニング ☒ストレッチ ☒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



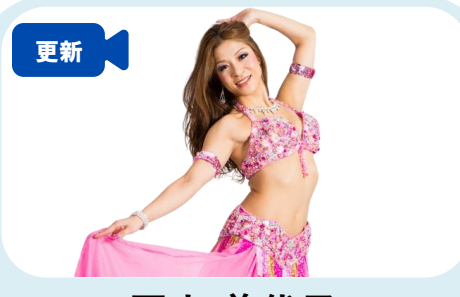
更新

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



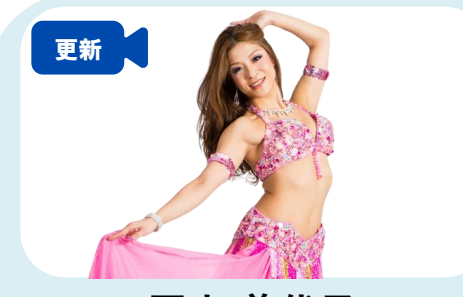
更新

小松 ゆき子
入門編太極拳
-スザンシェンバンランチュイ-
🕒 25min ☒調整系
▶ 動画を見る



更新

平山 美代子
ベリーダンス
-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
-くびれ革命ねじってねじって最速美ボディ-
🕒 25min ☒ダンス
▶ 動画を見る



更新

YASUKO
ジャズダンス
-Beautiful Liar/Beyonce&Shakira-
🕒 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
-SPAGHETTI(LESSERAFIM)-
🕒 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
▶ 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 《1/7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



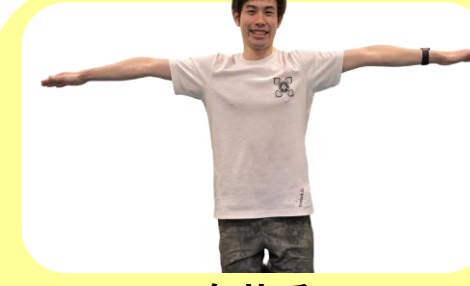
駒谷亜美
スタンディング
レッグレイズ
3min ☒ショート
☒トレーニング

▶ 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



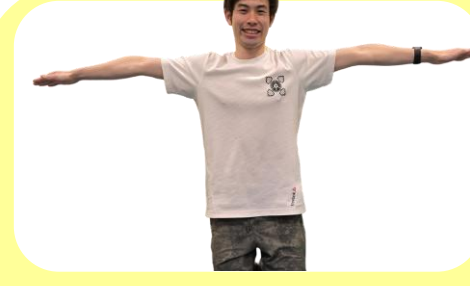
白井香
バランスボール
-バウンス編-
3min ☒ショート
☒調整系

▶ 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