

# JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《1/21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

 <p><b>YUTO</b> HIITトレーニング -毎日やれば身体は変わる- 10min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>宮澤 秀子</b> 協栄シェイプボクシング ~上下の動作~ 25min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/>格闘系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>武内のぞ美</b> ダンスエクササイズ ~ダンスで免疫アップに繋げよう!~ 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>岡田 直也</b> マーシャルアーツ -格闘技の動きで首肩回すっきり- 25min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/>格闘系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>しんDo</b> Figure8 -ラテンダンスエクササイズ- 50min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>白木 朋子</b> バレトン 50min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <a href="#">動画を見る</a></p>				

## 身体を整えリラックス効果を向上

 <p><b>Fuyuki</b> お手軽ストレッチ -肩こりが気になる方へ- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>NAOKO</b> トータルビューティーワーク -ウエストくびれを作しましょう!- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>青木 恭子</b> セルフメンテ セルフメンテ -あなたの骨盤底筋大丈夫? 腰痛予防ケア- 40min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>成松 阿留奈</b> 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 <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>田中 舞</b> 疲労回復のための骨盤リセット -座位・仰向けの骨盤周りを整える- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>Fuyuki</b> ZENSEE陽 -ヨガ&amp;瞑想- 30min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>渡辺 美佐子</b> 美軸ラインストレッチ -質の高い運動方法- 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>TOMOCO</b> おやすみヨガ/寝たままヨガ 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>萩原 香</b> 身体と心を整えるヨガ -寒い時期に負けず身体全身を動かそう- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>片山 貴子</b> ヴォーカリズム -声帯を鍛え良い声を発声- 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>坂 碧織</b> 美姿勢ヨガ -身体や心の不調を整える- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>YASUKO</b> ダンスストレッチ -全員の柔軟性向上- 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>千葉 香織</b> バスタップのための コンディショニング 30min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>松成 広子</b> 血流促進&amp; 老廃物を流すリンパフロー 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ストレッチボール -上半身のこわばりを解放- 10min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>渋谷 輝幸</b> ボディメンテナンス 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>花里 真理子</b> 背骨コンディショニング 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>			

## 筋力アップや身体を引き締め

 <p><b>駒谷 亜美</b> ウエストシェイプ -身体をねじりウエスト引き締め- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>白井 香</b> これだけやればOK! 全身引き締めトレーニング 20min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>田中 舞</b> アラフォーからの しなやかBODYの育て方 25min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>岡田 直也</b> 美姿勢ワークアウト -猫背を解消し身体すっきり- 25min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>佐々木 啓</b> ベーシックピラティス -椅子を使い身体全身を整える- 25min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>miyu</b> グラマッスフィット -新シリーズ! 全身引き締め- 25min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>葉月 ちひろ</b> ピラティス -初級/ボディコントロール- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>CAORI</b> POP PILATES -姿勢を意識し全身シェイプアップ- 50min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>新名 孝子</b> フローピラティス -肩甲骨を動かし身体を整える- 50min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス <a href="#">動画を見る</a></p>	

## 習い事感覚で学び気分転換を

 <p><b>KAHO</b> K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>KAHO</b> ダンスに役立つ! リズムトレーニング 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>山上 莉穂</b> バレエストレッチ&amp;エクササイズ -全身をほぐし動きやすい身体に- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>山上 莉穂</b> 優しいバレエ -バレエレッスン総集編- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>小松 ゆき子</b> 入門編太極拳 -フォンスービー- 25min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>平山 美代子</b> ベリーダンス -ベリーダンス振付Part2- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>平山 美代子</b> ベリーダンス -初心者歓迎! 艶めくベリーダンス- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>YASUKO</b> ジャズダンス -SG / DJ SNAKE・OZUNA・LISA OF BLACKPINK- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>片山 千穂</b> ラテンダンス -振付を覚えてシェイプアップ- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>IZU</b> ストリートダンス -SPAGHETTI(LE SSERAFIM)- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <a href="#">動画を見る</a></p>

## JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 <p><b>SHIORI</b> チェストプレス 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> ラットプルダウン 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグプレス 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグエクステンション 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグカール 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>SHIORI</b> ローロー 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> ショルダープレス 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> クランチ 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>SHIORI</b> ロータリートーン 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 <a href="#">動画を見る</a></p>	

## 3分FITNESSチャンネル

 <p><b>Fuyuki</b> 肩回りを整える 動的ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>Fuyuki</b> バキバキ背中を 解消する動的ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>Fuyuki</b> 腰回りを楽に整える 動的ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>Fuyuki</b> 背中&amp;腰を整える 動的ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>Fuyuki</b> 股関節を整える 動的ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>Fuyuki</b> 肩甲骨周りをほぐす ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>Fuyuki</b> 肩のこわばりを解消する ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ニーリングスクワット 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> リバースハイパー 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ヒップブリッジ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>
 <p><b>駒谷 亜美</b> クラムシェル 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> サイドレッグリフト 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ニーリングランジ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ドンキーキック 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <a href="#">動画を見る</a></p>	 <p><b>YUTO</b> 胸周りを広げ 呼吸を意識 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <a href="#">動画を見る</a></p>



# JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《1/21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

- |   |   |  |   |  |
|---|---|--|---|--|
|  <p><b>白井香</b><br/>バランスボール<br/>-ツイスト編-<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>  |  <p><b>YUTO</b><br/>足回りをほぐす<br/>セルフメンテナンス<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>    |  <p><b>YUTO</b><br/>足の筋肉を活性化させる<br/>セルフメンテナンス<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>   |  <p><b>Fuyuki</b><br/>リズムカルな<br/>準備運動ストレッチ<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p> |  <p><b>駒谷亜美</b><br/>スタンディング<br/>レッグレイズ<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>トレーニング<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p> |
|  <p><b>駒谷亜美</b><br/>ランジ<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>トレーニング<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>              |  <p><b>白井香</b><br/>バランスボール<br/>-バウンス編-<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>       |  <p><b>駒谷亜美</b><br/>レッグリフト<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>トレーニング<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>                   |  <p><b>白井香</b><br/>バランスボール<br/>基本姿勢<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>        |  <p><b>白井香</b><br/>バランスボール<br/>-ニーアップ-<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p>    |
|  <p><b>YUTO</b><br/>肩甲骨の可動域向上<br/>ストレッチ<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p> |  <p><b>YUTO</b><br/>首・肩こりを解消する<br/>セルフメンテナンス<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p> |  <p><b>YUTO</b><br/>下半身のたる重さを解消する<br/>セルフメンテナンス<br/>3min <input type="checkbox"/>ショート<br/><input type="checkbox"/>調整系<br/><a href="#">▶ 動画を見る</a></p> |   |  |