

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《2/4配信》

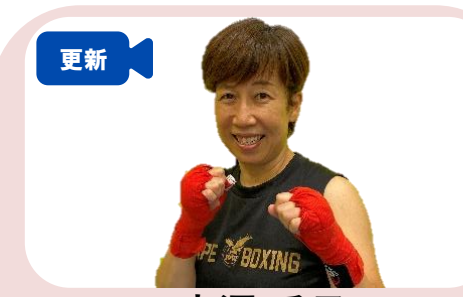
※全レッスン「▶動画を見る」よりレッスン内容とサンプル映像をご覧になれます。

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
～上下の動作～
🕒 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

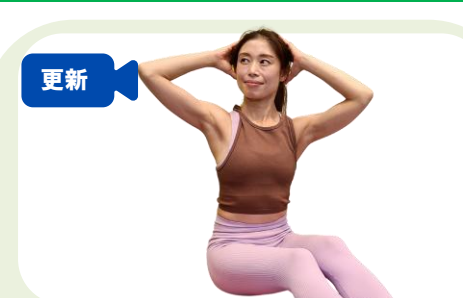
白木 朋子
パレトン
🕒 50min ☒有酸素運動
▶ 動画を見る

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
-背骨を動かし自律神経を整えましょう-
🕒 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
-ウエストくびれを作りましょう！-
🕒 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-
🕒 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
-全身の筋肉を感じよう-
🕒 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
-春に向けて胸周辺を動かし身体を温める-
🕒 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
元気に歩く/走るための
脚リセット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
-ヨガ
🕒 50min ☒調整系
▶ 動画を見る



更新

駒谷亜美
ストレッチボール
-上半身のこねばりを解放-
🕒 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に



更新

駒谷 亜美
ウエストシェイプ
-身体をねじりウエスト引き締め-
🕒 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
-美脚のためのピラティス・足首ケア-
🕒 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

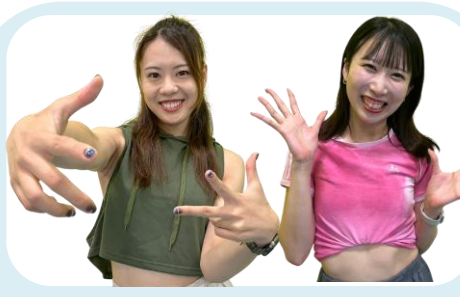
CAORI
POP PILATES
-姿勢を意識し全身シェイプアップ-
🕒 50min ☒トレーニング ☒ストレッチ ☒ピラティス
▶ 動画を見る



更新

新名 孝子
フローピラティス
-股関節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



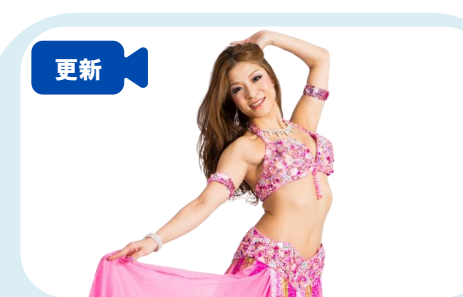
更新

小松 ゆき子
入門編太極拳
-フォンスービー-
🕒 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Part3-
🕒 25min ☒ダンス
▶ 動画を見る



更新

平山 美代子
ベリーダンス
-初心者歓迎！艶めくベリーダンス-
🕒 25min ☒ダンス
▶ 動画を見る



更新

YASUKO
ジャズダンス
-SG / DJ SNAKE・OZUNA・LISA OF BLACKPINK-
🕒 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
-Disco Baby(Travis Japan)-
🕒 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



🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



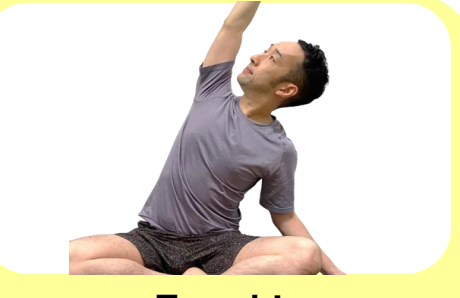
🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



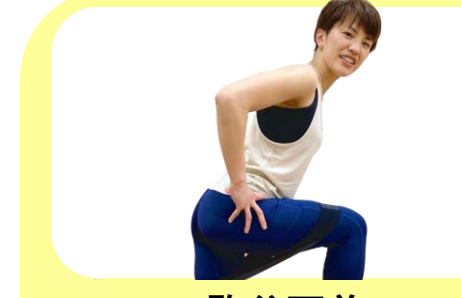
🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒調整系
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
▶ 動画を見る



🕒 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 《2/4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](#)



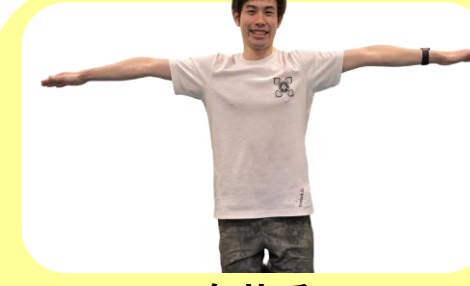
Fuyuki
リズミカルな
準備運動ストレッチ
3min ☒ショート
☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



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](#)



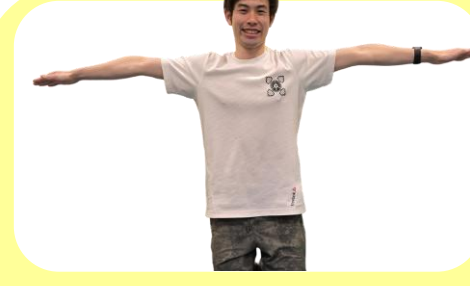
駒谷亜美
ランジ
3min ☒ショート
☒トレーニング
[▶ 動画を見る](#)



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](#)