

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《3/4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

 <p>YUTO 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 ▶動画を見る</p>	 <p>宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング ~防御・ステップ~ 25min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/>格闘系 ▶動画を見る</p>	 <p>武内のぞ美 振り付けを楽しむ ダンスエクササイズ 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 ▶動画を見る</p>	 <p>岡田 直也 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 ▶動画を見る</p>	 <p>しんDo 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 ▶動画を見る</p>
 <p>白木 朋子 バレトン 50min <input checked="" type="checkbox"/>有酸素運動 ▶動画を見る</p>				

身体を整えリラックス効果を向上

 <p>Fuyuki お手軽ストレッチ -股関節を動かし身体のコバりを解放- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>NAOKO トータルビューティーワーク -上半身のバランスを整えよう- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>青木 恭子 セルフメンテ -反り腰&腰痛ケア編- 40min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&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 ▶動画を見る</p>	 <p>渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ -メカノレセプターを学ぼう- 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>TOMOCO おやすみヨガ/寝たまよヨガ 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -呼吸・ポーズで自律神経を整える- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ヨガ <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>片山 貴子 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 ▶動画を見る</p>
 <p>坂 碧織 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 ▶動画を見る</p>	 <p>YASUKO ダンスストレッチ -全身の柔軟性向上- 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>松成 広子 血流促進& 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ストレッチボール -上半身のこばりを解放- 10min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>渋谷 輝幸 ボディメンテナンス 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>花里 真理子 背骨コンディショニング 50min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>			

筋力アップや身体を引き締め

 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>白井 香 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 ▶動画を見る</p>	 <p>田中 舞 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 ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>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・膝&股関節- 25min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス ▶動画を見る</p>
 <p>miyu 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 ▶動画を見る</p>	 <p>葉月 ちひろ 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 ▶動画を見る</p>	 <p>CAORI 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 ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>ピラティス ▶動画を見る</p>	

習い事感覚で学び気分転換を

 <p>KAHO K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>KAHO 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 ▶動画を見る</p>	 <p>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 <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>山上 莉穂 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 ▶動画を見る</p>	 <p>小松 ゆき子 入門編太極拳 -後半おさらい Part2- 25min <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>平山 美代子 ベリーダンス -ベリーダンス振付Part1- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリーダンス -ベリーダンスで「くびれ」を作る- 25min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -Aimer/ECLIPSE- 50min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>片山 千穂 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 ▶動画を見る</p>	 <p>IZU ストリートダンス Welcome To Our Show Tonight (Travis Japan) 50min <input checked="" type="checkbox"/>ダンス ▶動画を見る</p>

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 <p>SHIORI 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 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI 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 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグプレス 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI 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 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグカール 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 ▶動画を見る</p>
 <p>SHIORI ローロー 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI 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 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI クランチ 2min <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング <input checked="" type="checkbox"/>講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI 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 ▶動画を見る</p>	

3分FITNESSチャンネル

 <p>Fuyuki 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 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 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 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 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 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 背中&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 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 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 ▶動画を見る</p>
 <p>Fuyuki 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 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 肩のコバりを解消する ストレッチ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ヒップブリッジ 3min <input checked="" type="checkbox"/>ショート <input checked="" type="checkbox"/>トレーニング ▶動画を見る</p>
 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 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 ▶動画を見る</p>	 <p>YUTO 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 ▶動画を見る</p>

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《3/4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

リズムカルな
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

下半身のたるみを解消する
セルフメンテナンス
3min ショート
調整系

▶ 動画を見る