

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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。
インストラクター都合や収録状況等により新規動画が配信されない場合や、過去動画の配信となる場合がございます。

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 有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>	 <p>宮澤 希子 協栄シェイプボクシング 相手のパンチをよけて打ち返すステップ 25min 有酸素運動 図格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>武内のぞ美 振付を楽しむダンスエクササイズ 25min 図ダンス 図有酸素運動 ▶ 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 有酸素運動 図格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>しんDo Figure8 -ラテンダンスエクササイズ- 50min 有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>
 <p>白木 朋子 バレトン 50min 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 -春のゆらぎをケアする- 15min 図ショート 図ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>NAOKO トータルビューティーワーク -ヒップアップ下半身のバランスを整えましょう- 25min 図ヨガ 図調整系 ▶ 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 図調整系 図ストレッチ ▶ 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 図ヨガ 図調整系 ▶ 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・仰向けで骨盤周りを整える- 25min 図ヨガ 図調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 30min 図ヨガ 図調整系 図ストレッチ ▶ 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 図調整系 図ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>TOMOCO おやすみヨガ/寝たままヨガ 50min 図ヨガ 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -春に向けて身体と心を整える- 50min 図ヨガ 図調整系 ▶ 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 図調整系 ▶ 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 図ヨガ 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>YASUKO ダンサーズストレッチ -全身の柔軟性向上- 50min 図調整系 図ストレッチ ▶ 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 30min 図調整系 ▶ 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 図ヨガ 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ストレッチボール -上半身のこわばりを解放- 10min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>渋谷 輝幸 ボディメンテナンス 50min 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>花里 真理子 背骨コンディショニング 50min 図調整系 ▶ 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 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>白井 香 これだけでOK! 全身引き締めトレーニング 20min 図ショート 図トレーニング ▶ 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 図トレーニング ▶ 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 図トレーニング 図調整系 ▶ 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 図トレーニング 図ピラティス ▶ 動画を見る</p>
 <p>miyu グラマラスフィット -新シリーズ! 全身引き締め- 25min 図トレーニング ▶ 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 図トレーニング 図ピラティス ▶ 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 図トレーニング 図ピラティス ▶ 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 図トレーニング 図ピラティス ▶ 動画を見る</p>	

習い事感覚で学び気分転換を

 <p>KAHO/ゆゆ K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min 図ショート 図ダンス ▶ 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 図ショート 図ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>山上 莉穂 バレエエクササイズ&ストレッチ -全身をほぐし動きやすい身体に- 15min 図ショート 図ストレッチ ▶ 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 図ショート 図ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>小松 ゆき子 入門編太極拳 -1~24おさらい- 25min 図調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>平山 美代子 ベリードダンス -ベリードダンス振付Part2- 25min 図ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリードダンス -月夜の25分 指先から魅せる妖艶ベリードダンス- 25min 図ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -Aimer/ECLIPSE- 50min 図ダンス ▶ 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 図ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>IZU ストリートダンス Welcome To Our Show Tonight (Travis Japan) 50min 図ダンス ▶ 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 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ラットプルダウン 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグプレス 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグエクステンション 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグカール 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>SHIORI ローロー 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ショルダープレス 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI クランチ 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ロータリートーン 2min 図トレーニング 図講座系 ▶ 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 図ショート 図調整系 ▶ 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 図ショート 図調整系 ▶ 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 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 背中&腰を整える動的ストレッチ 3min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 股関節を整える動的ストレッチ 3min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>Fuyuki 肩甲骨周りをほぐすストレッチ 3min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 肩のこわばりを解消するストレッチ 3min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ニーリングスクワット 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 リバースハイパー 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ヒップブリッジ 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>
 <p>駒谷 亜美 クラムシェル 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 サイドレッグリフト 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ニーリングランジ 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ドンキーキック 3min 図ショート 図トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>YUTO 胸周りを広げ呼吸を意識 3min 図ショート 図調整系 ▶ 動画を見る</p>

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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



JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 <3/18配信>

楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

NEW お家でできる！HIITトレーニング	☑ショート ☑トレーニング ☑有酸素運動	YUTO
NEW 協栄シェイプボクシング-相手のパンチをよけて打ち返すステップ-	☑有酸素運動 ☑格闘系	宮澤秀子
NEW 振付を楽しむダンスエクササイズ	☑ダンス ☑有酸素運動	武内のぞ美
マーシャルアーツ	☑有酸素運動 ☑格闘系	岡田直也
Figure8	☑有酸素運動	しんDo

身体を整えリラックス効果を向上

NEW お家でできる！お手軽ストレッチ-春のゆらぎをケアする-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
セルフメンテ	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
NEW リフレッシュフローヨガ	☑ヨガ ☑調整系	成松阿留奈
疲労回復のための骨盤リセット	☑ヨガ ☑調整系	田中舞
NEW ZENSEE陽	☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ	Fuyuki
美軸ラインストレッチ	☑調整系 ☑ストレッチ	渡辺美佐子
おやすみヨガ/寝たままヨガ	☑ヨガ ☑調整系	TOMOCO
NEW 身体と心を整えるヨガ	☑ヨガ ☑調整系	萩原香
NEW ヴォーカリズム	☑調整系	片山貴子
NEW ダンサーズストレッチ	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
フットコンディショニング	☑調整系	千葉香織
NEW 血流促進&老廃物を流すリンパフロー	☑ヨガ ☑調整系	松成広子
NEW ストレッチポール-ふくらはぎ周辺の筋肉をほぐそう-	☑ショート ☑調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス	☑調整系	渋谷輝幸
NEW 背骨コンディショニング	☑調整系	花里真理子

筋力アップや身体の引き締め

NEW お家でできる！ウエストシェイプアップ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
NEW これだけやればOK！全身引き締めトレーニング	☑ショート ☑トレーニング	白井香
アラフォーからのしなやかBODYの育て方	☑トレーニング	田中舞
美姿勢ワークアウト	☑トレーニング ☑調整系	岡田直也
NEW ベーシックピラティス-肩関節を整える-	☑ピラティス ☑トレーニング	佐々木啓
グラマツスルフィット	☑トレーニング	miyu
NEW ピラティス -初級/ボディコントロール-	☑ピラティス ☑トレーニング	葉月ちひろ
POP PILATES	☑トレーニング ☑ピラティス	CAORI
フローピラティス	☑トレーニング ☑ピラティス	新名孝子

習い事感覚で学び気分転換を

K-POP CHOA -K-POP総集編-	☑ショート ☑ダンス	KAHO/ゆゆ
ダンスに役立つ！リズムトレーニング	☑ショート ☑ダンス	KAHO
NEW バレエエクササイズ&ストレッチ	☑ショート ☑ストレッチ	山上莉穂
優しいバレエ-バーレッスン総集編-	☑ショート ☑ダンス	山上莉穂
NEW 入門編太極拳-1~24おさらい-	☑調整系	小松ゆき子
NEW ベリーダンス-振付パート2/月夜の25分 指先から魅せる妖艶ベリーダンス-	☑ダンス	平山美代子
NEW ジャズダンス	☑ダンス	YASUKO
NEW ラテンダンス	☑ダンス	片山千穂
ストリートダンス	☑ダンス	IZU

JEXER FITNESS TV トレーニングチャンネル

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

3分FITNESSチャンネル

肩回りを整える動的ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
バキバキ背中を解消する動的ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
腰回りを楽に整える動的ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
背中&腰を整える動的ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
股関節を整える動的ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
肩甲骨周りをほぐすストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
肩のこわばりを解消するストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
ニーリングスクワット	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
リバースハイパー	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
ヒップブリッジ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
クラムシェル	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
サイドレッグリフト	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
ニーリングラウンジ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
ドンキーキック	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
胸周りを広げ呼吸を意識	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO
バランスボール -ツイスト編-	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	白井香
足回りをほぐす セルフメンテナンス	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO
足の筋肉を活性化させるセルフメンテナンス	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO
リズムカルな準備運動ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	Fuyuki
スタンディングレッグレイズ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
ランジ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
バランスボール -バウンス編-	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	白井香
レッグリフト	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング	駒谷亜美
バランスボール 基本姿勢	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	白井香
バランスボール -ニーアップ-	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	白井香
肩甲骨の可動域向上ストレッチ	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO
首・肩こりを解消するセルフメンテナンス	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO
下半身のたる重さを解消するセルフメンテナンス	<input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系	YUTO