

JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈4/1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
協栄シェイプボクシング-防衛・ブロック編-	☑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
NEW マーシャルアーツ	☑有酸素運動 ☑格闘系	岡田直也
NEW 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 お手軽ストレッチ-股関節周りをほぐそう-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美脚セルフリリースで美脚を手に入れよう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
NEW セルフメンテ-反り腰の方必見！腰痛予防-	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
リフレッシュフローヨガ-全身を動かし身体をすっきり-	☑ヨガ ☑調整系	成松阿留奈
NEW 疲労回復のための骨盤リセット	☑ヨガ ☑調整系	田中舞
NEW ZENSEE隔	☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW 美軸ラインストレッチ-頭や首の位置に注目してみよう-	☑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-春に向けて胸周りを広げていこう-	☑ヨガ ☑調整系	萩原香
NEW ヴォーカリズム	☑調整系	片山貴子
美姿勢ヨガ	☑ヨガ ☑調整系	坂碧織
NEW ダンサーズストレッチ	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
NEW 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 ストレッチボール-もものこわばりを解放-	☑ショート ☑調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス-肩編/腰編-	☑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
NEW 美軸フェイス/美軸フェイスshort-目の疲労回復に効果的なエクササイズ-	☑ショート ☑調整系	すみれ
NEW 認知症予防のため脳活性体操	☑調整系	斎藤由起

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-身体を固定しウエスト引き締め-	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
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
NEW 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
NEW 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-ボールを使った筋膜リリース-	☑ピラティス ☑トレーニング	佐々木啓
NEW グラマッスルフィット	☑トレーニング	miyu
NEW WOW！CORE	☑トレーニング	山上奨
NEW POP PILATES	☑トレーニング ☑ピラティス	CAORI
NEW フローピラティス -ボールを使った筋膜リリース-	☑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 ハレエエクササイズ&ストレッチ	☑ショート ☑ストレッチ	山上莉穂
NEW ハレエテクニック集	☑ショート ☑ダンス	山上莉穂
NEW ベリーダンス-振付パート3-/-ぶるぶる揺らし25分ベリーダンス-	☑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
NEW ストリートダンス-オドロウゼ！(Snow Man)-	☑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	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
ラットプルダウン	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
レッグプレス	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
レッグエクステンション	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
レッグカール	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
ローロー	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
ショルダープレス	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
クランチ	☑トレーニング ☑講座系	SHIORI
ロータリートーン	☑トレーニング ☑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	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
バキバキ背中を解消する動的ストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
腰回りを楽に整える動的ストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
背中&腰を整える動的ストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
股関節を整える動的ストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
肩甲骨周りをほぐすストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
肩のこわばりを解消するストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
リズムカルな準備運動ストレッチ	☑ショート ☑調整系	Fuyuki
ニーリングスクワット	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
リバースハイパー	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
ヒップブリッジ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
クラムシェル	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
サイドレッグリフト	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
ニーリングラウンジ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
ドンキーキック	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
スタンディングレッグレイズ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
ランジ	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
レッグリフト	☑ショート ☑トレーニング	駒谷亜美
胸周りを広げ呼吸を意識	☑ショート ☑調整系	YUTO
足回りをほぐす セルフメンテナンス	☑ショート ☑調整系	YUTO
足の筋肉を活性化させるセルフメンテナンス	☑ショート ☑調整系	YUTO
肩甲骨の可動域向上ストレッチ	☑ショート ☑調整系	YUTO
首・肩こりを解消するセルフメンテナンス	☑ショート ☑調整系	YUTO
下半身のたるみを解消するセルフメンテナンス	☑ショート ☑調整系	YUTO
バランスボール -バウンス編-	☑ショート ☑調整系	白井香
バランスボール -基本姿勢-	☑ショート ☑調整系	白井香
バランスボール -ニーアップ-	☑ショート ☑調整系	白井香
バランスボール -ツイスト編-	☑ショート ☑調整系	白井香

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 ☑ショート ☑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・ブロック編- 25min ☑有酸素運動 ☑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 ☑ダンス ☑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 ☑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>
--	---	---	---	---

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 -股関節周りをほぐそう- 15min ☑ヨガ ☑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 -美脚セルフリリースで美脚を手に入れよう- 25min ☑ヨガ ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>青木 恭子 セルフメンテ -反り腰の必見！腰痛予防- 40min ☑調整系 ☑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 ☑ヨガ ☑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 ☑ヨガ ☑調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 30min ☑ヨガ ☑調整系 ☑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 -頭や首の位置に注目してみよう- 50min ☑調整系 ☑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 ☑ヨガ ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -春に向けて胸周りを広げていこう- 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>片山 貴子 ヴォーカリズム -声を鍛え良い声を発声- 50min ☑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 ☑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 ☑調整系 ☑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 ☑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 ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ストレッチボール -もものこぼりを解放- 10min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>渋谷 輝幸 ボディメンテナンス -肩編/腰編- 50min ☑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 ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>すみれ 美軸フェイス 美軸フェイスshort 25min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>斎藤 由起 認知症予防のための 脳活性化体操 45min ☑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 -身体を固定しウエスト引き締め- 15min ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>岡田 直也 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</p>	 <p>佐々木 啓 ベーシックピラティス -ボールを使った筋力リリース- 25min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶動画を見る</p>
 <p>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</p>	 <p>山上 奨 WOW! CORE 30min ☑トレーニング ▶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 ☑トレーニング ☑ピラティス ▶動画を見る</p>	 <p>新名 孝子 フローピラティス -ボールを使った筋力リリース- 50min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶動画を見る</p>	

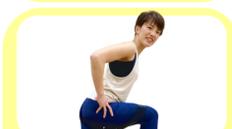
習い事感覚で学び気分転換を

 <p>KAHO/ゆゆ K-POP CHOA -K-POP総集編- 15min ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 -バレエでしなやかな身体を作ろう- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>山上 莉穂 バレエテクニック集 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶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Part3- 25min ☑ダンス ▶動画を見る</p>
 <p>平山 美代子 ぶるぶる揺らし 25分ベリーダンス 25min ☑ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -All or Nothing / NAYON- 50min ☑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 ☑ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>IZU ストリートダンス -オドロケ！(Snow Man)- 50min ☑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 ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI ラットプルダウン 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグプレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>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</p>	 <p>SHIORI レッグカール 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>
 <p>SHIORI ローロー 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI ショルダープレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI クランチ 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶動画を見る</p>	 <p>SHIORI ロータリートーン 2min ☑トレーニング ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 肩のこぼりを解消する ストレッチ 3min ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>
 <p>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</p>	 <p>YUTO 足回りをほぐす セルフメンテナンス 3min ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>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</p>	 <p>Fuyuki リズムカルな 準備運動ストレッチ 3min ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 スタンディング レッグレイズ 3min ☑ショート ☑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



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