

# JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈5/13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-ウィービング-	☑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
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-背中&腰を緩めてリラックス-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美マインド 自律神経を整えましょう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
NEW セルフメンテ-肩の予防ケア-	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
NEW 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
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
NEW 美軸ラインストレッチ-ミルキングアクション-	☑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-立位ポーズを中心に心身を整えましょう-	☑ヨガ ☑調整系	萩原香
NEW ヴォーカリスム	☑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-肩の柔軟性向上編/背筋ストレッチ-	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
NEW 足リセットアクティブ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-背中と肩回りを整える-	☑ショート ☑調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス-腰痛の方向けのストレッチとセルフマッサージ編/エクササイズ編-	☑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-表情筋を活性化させるエクササイズ/顔を整え自律神経を安定させよう-	☑ショート ☑調整系	すみれ
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
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-背骨周辺を動かしお腹を引き締めよう-	☑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
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-体幹を考える-	☑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-肋骨に意識を向けてみよう-	☑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
バレエテクニック集	☑ショート ☑ダンス	山上莉穂
NEW ベリーダンス-振付パート2/妖艶ベリーしなやかに踊る25分-	☑ダンス	平山美代子
NEW ジャズダンス-Such a night (マイケル・ブーブレ)-	☑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-404 (KiiKii) -	☑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
リバーズハイパー	☑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
下半身のたる重さ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