

JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈5/27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
Figure8	☑有酸素運動	しんDo
<h2>身体を整えリラックス効果を向上</h2>		
NEW お手軽ストレッチ-自律神経を整えよう-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美ヒップライン 骨と筋肉から整えましょう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
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編	☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ	Fuyuki
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-自律神経の働きを助けよう-	☑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-もも裏エクササイズで目指せ美脚編/魅せる背中編-	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
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
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-肩の調整(セルフメンテナンス)/肩エクササイズ編-	☑調整系	渋谷輝幸
NEW 背骨コンディショニング-オフィスでできる！自律神経を整えるエクササイズ/-下半身を整えよう-	☑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	高藤由起

筋力アップや身体の引き締め

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
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-ソフトボールを使ったエクササイズ-	☑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 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
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/ウエストすっきりくびれ革命ベリーダンス-	☑ダンス	平山美代子
NEW ジャズダンス-shape of you (藤井風) -	☑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

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>月2回更新</p>  <p>YUTO HIITトレーニング 毎日やれば身体は変わる</p> <p>🕒 10min <input type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング ウィービング</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/> 格闘系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>武内のぞ美 振付を楽しむ ダンスエクササイズ</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>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</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動 <input checked="" type="checkbox"/> 格闘系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>しんDo Figure8 ラテンダンスエクササイズ</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p>
---	---	---	---	--

身体を整えリラックス効果を向上

<p>月2回更新</p>  <p>Fuyuki お手軽ストレッチ 自律神経を整えよう</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>NAOKO トータルビューティーワーク 美ヒップライン 骨と筋肉から整えましょう</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>青木 恭子 セルフメンテ 肩の予防ケア</p> <p>🕒 40min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系 <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</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</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</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</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>月2回更新</p>  <p>Fuyuki ZENSEE陽 ヨガ&瞑想</p> <p>🕒 30min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系 <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ ミルキングアクション</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系 <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>TOMOCO おやすみヨガ/寝たままヨガ</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ 自律神経の働きを助けよう</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>片山 貴子 ヴォーカリズム 声を鍛え良い声を発声</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>月1回更新</p>  <p>坂 碧織 美姿勢ヨガ 身体や心の不調を整える</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>YASUKO ダンサーズストレッチ もも裏エクササイズで目指せ美脚編 魅せる背中編</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系 <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>千葉 香織 元気に歩く/走るための 足リセット アクティブコンディショニング</p> <p>🕒 30min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>松成 広子 血流促進&老廃物を流す リンパフロー</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ヨガ <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>駒谷 亜美 ストレッチポール ものこわばりを解放</p> <p>🕒 10min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>月2回更新</p>  <p>渋谷 輝幸 ボディメンテナンス 肩の調整(セルフメンテナンス)編 肩エクササイズ編</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>花里 眞理子 背骨コンディショニング オフィスでできる! 自律神経を整えるエクササイズ編 下半身を整えよう編</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>すみれ 美軸フェイス 美軸フェイスshort</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>斎藤 由起 認知症予防のための 脳活性化体操</p> <p>🕒 45min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	

筋力アップや身体の引き締め

<p>月2回更新</p>  <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</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</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</p> <p>🕒 20min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>田中 舞 アラフォーからの しなやかBODYの育て方</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</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</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>佐々木 啓 ベーシックピラティス ソフトボールを使ったエクササイズ</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> ピラティス</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>月1回更新</p>  <p>miyu グラマッスルフィット 新シリーズ! 全身引き締め</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>山上 奨 WOW! CORE</p> <p>🕒 30min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>CAORI POP PILATES 姿勢を意識し全身シェイプアップ</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> ピラティス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>新名 孝子 フローピラティス 肋骨を意識に向けてみよう</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> ピラティス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	

習い事感覚で学び気分転換を

<p>月2回更新</p>  <p>KAHO/ゆゆ K-POP CHOA K-POP総集編</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>KAHO ダンスに役立つ! リズムトレーニング</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>山上 莉穂 バレエエクササイズ&ストレッチ バレエに必要な筋肉作りと クールダウンをしよう</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>山上 莉穂 バレエテクニック集</p> <p>🕒 15min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>平山 美代子 ベリーダンス ベリーダンス振付Part3</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>月2回更新</p>  <p>平山 美代子 ベリーダンス ウエストすっきり くびれ革命ベリーダンス</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</p>  <p>YASUKO ジャズダンス shape of you(藤井風)</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月2回更新</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</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>月1回更新</p>  <p>IZU ストリートダンス 404(Kiikii)</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	

JEXER FITNESS TV トレーニングチャンネル

<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI チェストプレス</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI ラットプルダウン</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI レッグプレス</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI レッグエクステンション</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI レッグカール</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI ローロー</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI ショルダープレス</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI クランチ</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>SHIORI</p>  <p>SHIORI ロータリートーン</p> <p>🕒 2min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング <input checked="" type="checkbox"/> 講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	

3分FITNESSチャンネル

<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 肩回りを整える 動的ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki バキバキ背中を 解消する動的ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 腰回りを楽に整える 動的ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 背中&腰を整える 動的ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 股関節を整える 動的ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 肩甲骨周りをほぐす ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki 肩のこわばりを解消する ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 ニーリングスクワット</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 リバースハイパー</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 ヒップブリッジ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 クラムシェル</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 サイドレッグリフト</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 ニーリングランジ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 ドンキーキック</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>YUTO</p>  <p>YUTO 胸周りを広げ 呼吸を意識</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
<p>Shirahane</p>  <p>白井 香 ツイスト編 ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>YUTO</p>  <p>YUTO 足回りをほぐす セルフメンテナンス</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>YUTO</p>  <p>YUTO 足の筋肉を活性化させる セルフメンテナンス</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Fuyuki</p>  <p>Fuyuki リズムカルな 準備運動ストレッチ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	<p>Kaori Kagami</p>  <p>駒谷 亜美 スタンディング レッグレイズ</p> <p>🕒 3min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 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

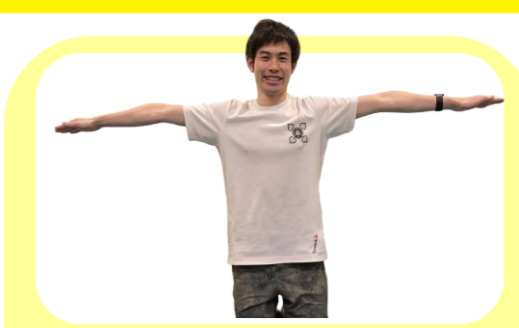


白井香

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

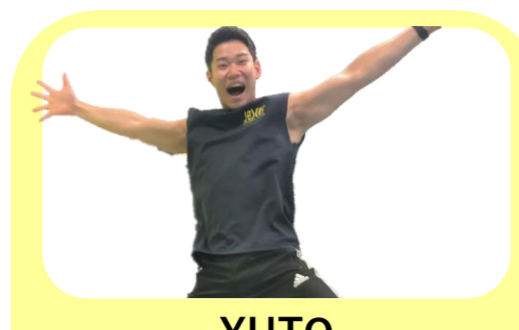


YUTO

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

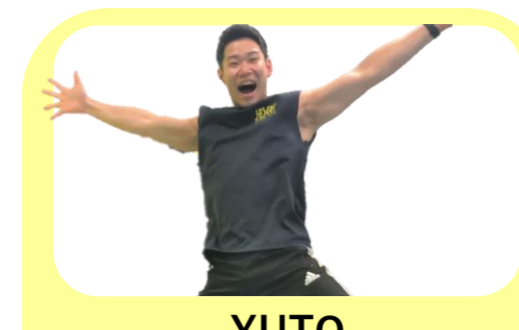


YUTO

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