

# JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈6/24配信〉

## 楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

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-前後ステップ-	☑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 お手軽ストレッチ-全身の巡りを良くしていこう-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美内もライン 内ももの筋肉を呼び起こしましょう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
セルフメンテ-股関節 重要筋肉 腰痛予防ケア-	☑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
美軸ラインストレッチ-真っすぐ歩こう！-	☑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-大きな筋肉を使い汗を出していこう-	☑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
ダンサーズストレッチ-肩甲骨ストレッチ/-背筋ストレッチ-	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
猫背解消のためのコンディショニング-スマホ首を整えよう-	☑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-背中を心地良くほぐそう-	☑ショート ☑調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス-体幹の調整とストレッチ編/体幹の調整とエクササイズ編-	☑調整系	渋谷輝幸
NEW 背骨コンディショニング	☑調整系	花里眞理子
けいらくストレッチ-夏の経絡-	☑調整系 ☑ストレッチ	中村勝美
美軸フェイス-椅子に座って行うエクササイズ編/寝たままでも出来る！エクササイズ編-	☑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

NEW お家でできる！ウエストシェイプアップ-下腹部引き締めエクササイズ-	☑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-下半身のエクササイズ-	☑ピラティス ☑トレーニング	佐々木啓
グラマッスルフィット	☑トレーニング	miyu
WOW！CORE	☑トレーニング	山上奨
POP PILATES	☑トレーニング ☑ピラティス	CAORI
フローピラティス-肩の安定を重視して動こう-	☑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-これで一本完結！フロダンサーが実施するしなやかボディの作り方/初心者大歓迎！心と体を癒える贅沢時間-	☑ダンス	平山美代子
ジャズダンス -SG DJ Snake with Ozuna ,Megan Thee Stallion & LISA of BLACKPINK-	☑ダンス	YASUKO
ラテンダンス	☑ダンス	片山千穂
ストリートダンス-Bang (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><b>YUTO</b> HIITトレーニング 毎日やれば身体は変わる</p> <p>🕒 10min ☑️ショート ☑️有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>宮澤 秀子</b> 協栄シェイプボクシング 前後ステップ</p> <p>🕒 25min ☑️有酸素運動 ☑️格闘系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>武内のぞ美</b> 振付を楽しむ ダンスエクササイズ</p> <p>🕒 25min ☑️ダンス ☑️有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>岡田直也</b> マーシャルアーツ 格闘技の動きで首肩回すっきり</p> <p>🕒 25min ☑️有酸素運動 ☑️格闘系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>しんDo</b> Figure8 ラテンダンスエクササイズ</p> <p>🕒 50min ☑️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><b>Fuyuki</b> お手軽ストレッチ 全身の巡りを良くしていきこう</p> <p>🕒 15min ☑️ショート ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>NAOKO</b> トータルビューティーワーク 内ももの筋肉を呼び起こしましょう</p> <p>🕒 25min ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>青木 恭子</b> セルフメンテ 股関節 重要筋肉 腰痛予防ケア</p> <p>🕒 40min ☑️調整系 ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>成松 阿留奈</b> 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 ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>田中 舞</b> 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 ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>Fuyuki</b> ZENSEE陽 ヨガ&amp;瞑想</p> <p>🕒 30min ☑️ヨガ ☑️調整系 ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>渡辺 美佐子</b> 美軸ラインストレッチ 真っすぐ歩こう!</p> <p>🕒 50min ☑️調整系 ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>TOMOCO</b> おやすみヨガ/寝たままヨガ</p> <p>🕒 50min ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>萩原 香</b> 身体と心を整えるヨガ むくみ解消と呼吸法</p> <p>🕒 50min ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>片山 貴子</b> ヴォーカリズム 声帯を鍛え良い声を発声</p> <p>🕒 50min ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>坂 碧織</b> 美姿勢ヨガ 身体や心の不調を整える</p> <p>🕒 50min ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>YASUKO</b> ダンサーズストレッチ 肩甲骨ストレッチ編 背筋ストレッチ編 ヨガストレッチ</p> <p>🕒 25min ☑️調整系 ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>千葉 香織</b> 猫背解消のための コンディショニング スマホ首を整えよう</p> <p>🕒 30min ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>松成 広子</b> 血流促進&amp;老廃物を流す リンパフロー</p> <p>🕒 50min ☑️ヨガ ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>駒谷 亜美</b> ストレッチボール 背中を心地良くほくそう</p> <p>🕒 10min ☑️ショート ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>渋谷 輝幸</b> ボディメンテダンス 体幹の調整とストレッチ編 体幹の調整とエクササイズ編</p> <p>🕒 50min ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>花里 真理子</b> 背骨コンディショニング</p> <p>🕒 50min ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>すみれ</b> 美軸フェイス 美軸フェイスshort</p> <p>🕒 25min ☑️ショート ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>斎藤 由起</b> 認知症予防のための 脳活性化体操</p> <p>🕒 45min ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>中村 勝美</b> けいらくストレッチ 夏の経絡</p> <p>🕒 45min ☑️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><b>駒谷 亜美</b> ウエストシェイプ 下腹部引き締めエクササイズ</p> <p>🕒 15min ☑️ショート ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>白井 香</b> これだけやればOK! 全身引き締めトレーニング</p> <p>🕒 20min ☑️ショート ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>田中 舞</b> アラフォーからの しなやかBODYの育て方</p> <p>🕒 25min ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>岡田直也</b> 美姿勢ワークアウト 猫背を解消し身体すっきり</p> <p>🕒 25min ☑️トレーニング ☑️調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>佐々木 啓</b> ベーシックピラティス 下半身のエクササイズ</p> <p>🕒 25min ☑️トレーニング ☑️ピラティス</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>miyu</b> グラマッスルフィット 新シリーズ! 全身引き締め</p> <p>🕒 25min ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>山上 奨</b> WOW! CORE</p> <p>🕒 30min ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>CAORI</b> POP PILATES 姿勢を意識し全身シェイプアップ</p> <p>🕒 50min ☑️トレーニング ☑️ピラティス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>新名 孝子</b> フローピラティス 肩の安定を重視して動こう</p> <p>🕒 50min ☑️トレーニング ☑️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><b>KAHO/ゆゆ</b> K-POP CHOA K-POP総集編</p> <p>🕒 15min ☑️ショート ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>KAHO</b> ダンスに役立つ! リズムトレーニング</p> <p>🕒 15min ☑️ショート ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>山上 莉穂</b> バレエエクササイズ&amp;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 ☑️ショート ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>山上 莉穂</b> バレエテクニック集</p> <p>🕒 15min ☑️ショート ☑️ストレッチ</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>平山 美代子</b> ベリーダンス 初心者大歓迎 心と体を緩める贅沢時間</p> <p>🕒 25min ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>平山 美代子</b> ベリーダンス 初心者大歓迎 心と体を緩める贅沢時間</p> <p>🕒 25min ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>YASUKO</b> ジャズダンス SG DJ Snake with Ozuna ,Megan Thee Stallion &amp; LISA of BLACKPINK</p> <p>🕒 50min ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>片山 千穂</b> ラテンダンス 振付を覚えてシェイプアップ</p> <p>🕒 50min ☑️ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>IZU</b> ストリートダンス Bang(Snow Man)</p> <p>🕒 50min ☑️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><b>SHIORI</b> チェストプレス</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> ラットプルダウン</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグプレス</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグエクステンション</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> レッグカール</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>
 <p><b>SHIORI</b> ローロー</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> ショルダープレス</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> クランチ</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	 <p><b>SHIORI</b> ロータリートーン</p> <p>🕒 2min ☑️トレーニング ☑️講座系</p> <p>▶ 動画を見る</p>	

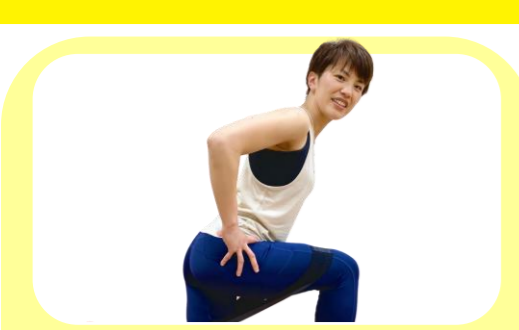
## 3分FITNESSチャンネル

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

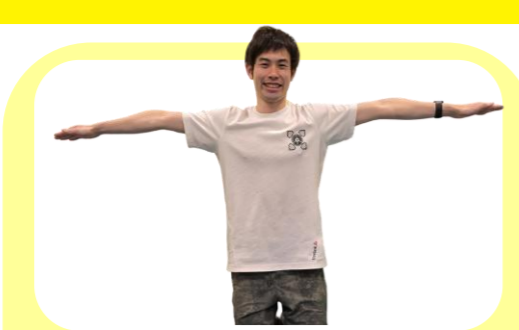


駒谷亜美

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

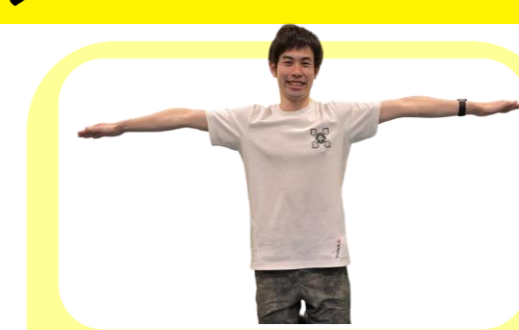


駒谷亜美

レッグリフト

🕒 3min ショート トレーニング

▶ 動画を見る

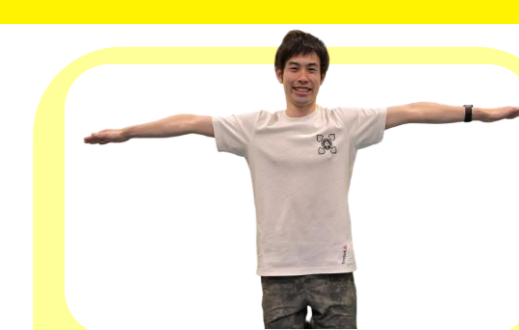


白井香

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

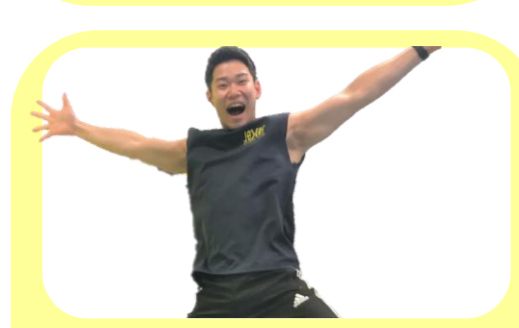


YUTO

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