

JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈8/5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 -バーリング-	☒ 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-肩こりケア-	☒ ショート ☒ ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美背中 広範囲の背中を隔々まで整えましょう-	☒ ヨガ ☒ 調整系	NAOKO
NEW セルフメンテ-外反母趾・偏平足のお悩みに-	☒ 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
NEW 疲労回復のための骨盤リセット	☒ ヨガ ☒ 調整系	田中舞
NEW サウンドフロ-ヨガ-ヨガ&瞑想-	☒ ヨガ ☒ 調整系 ☒ ストレッチ	Fuyuki
NEW 美軸ラインストレッチ-股関節-	☒ 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-猛暑に負けない心と身体づくり-	☒ 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 リンパを流して熱中症予防	☒ 調整系	千葉香織
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-身体をほぐしながら整えよう-	☒ ショート ☒ 調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス-腰痛予防改善ストレッチ編/腰痛予防改善エクササイズ-	☒ 調整系	渋谷輝幸
NEW背骨コンディショニング-椅子を使って背中・肩スッキリ！/しっかり効かせる！エクササイズ-	☒ 調整系	花里真理子
NEW けいらくストレッチ-晩夏-	☒ 調整系 ☒ ストレッチ	中村勝美
NEW 美軸フェイス-姿勢改善のためのエクササイズ/鼻呼吸をスムーズにして自律神経を整えよう-	☒ 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-身体を支えながら体幹を安定させよう-	☒ 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
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
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-夏の腰痛・ぎっくり腰予防ケア-	☒ 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	☒ 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Part3/エキゾチックな音楽で燃やす25分優しいベリーダンス-	☒ ダンス	平山美代子
NEW ジャズダンス-DAWN (ダーウィン) / Aimer (エメ) -	☒ 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-CHOOM (BABY MONSTER) -	☒ 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
下半身のだ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

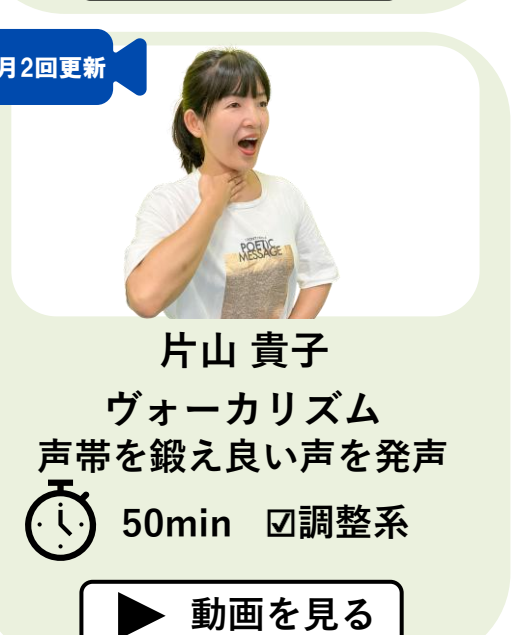
JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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ります。
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

 月2回更新 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	 月2回更新 宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング パーリング 🕒 25min ☑️ 有酸素運動 ☑️ 格闘系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月1回更新 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 🕒 25min ☑️ 有酸素運動 ☑️ 格闘系 ▶ 動画を見る	 月1回更新 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
--	--	---	--	---

身体を整えリラックス効果を向上

 月2回更新 Fuyuki お手軽ストレッチ 肩こりケア 🕒 15min ☑️ ショート ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月2回更新 NAOKO トータルビューティーワーク 広範囲の背中を隅々まで整えましょう 🕒 25min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月1回更新 青木 恭子 セルフメンテ 外反母趾・偏平足のお悩みに 🕒 40min ☑️ 調整系 ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月1回更新 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
 月2回更新 Fuyuki サウンドフローヨガ ヨガ&瞑想 🕒 30min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月1回更新 渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ 股関節 🕒 50min ☑️ 調整系 ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月1回更新 TOMOCO おやすみヨガ/寝たまよヨガ 🕒 50min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 萩原 香 身体と心を整えるヨガ 猛暑に負けない心と身体づくり 🕒 50min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 片山 貴子 ヴォーカリズム 声帯を鍛え良い声を発声 🕒 50min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る
 月1回更新 坂 碧織 美姿勢ヨガ 身体や心の不調を整える 🕒 50min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 YASUKO ダンサーズストレッチ 🕒 25min ☑️ 調整系 ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月1回更新 千葉 香織 リンパを流して熱中症予防 🕒 30min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 松成 広子 血流促進&老廃物を流す リンパフロー 🕒 50min ☑️ ヨガ ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 駒谷亜美 ストレッチボール 身体をほぐしながら整えよう 🕒 10min ☑️ ショート ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る
 月2回更新 渋谷 輝幸 ポディメンテ 腰痛予防改善ストレッチ編 腰痛予防改善エクササイズ編 🕒 50min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 花里 眞理子 背骨コンディショニング 椅子を使って背中・肩スッキリ編 しっかり効かせる！エクササイズ編 🕒 50min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月1回更新 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	 月2回更新 斎藤 由起 認知症予防のための 脳活性体操 🕒 45min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月1回更新 中村 勝美 けいらくストレッチ 晩夏 🕒 45min ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る

筋力アップや身体を引き締め

 月2回更新 駒谷 亜美 ウエストシェイプ 身体を支えながら体幹を安定させよう 🕒 15min ☑️ ショート ☑️ トレーニング ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月1回更新 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	 月1回更新 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 ☑️ トレーニング ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 佐々木 啓 ベーシックピラティス 夏の腰痛・ぎっくり腰予防ケア 🕒 25min ☑️ トレーニング ☑️ ピラティス ▶ 動画を見る
 月1回更新 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	 月1回更新 山上 奨 WOW! CORE 🕒 30min ☑️ トレーニング ▶ 動画を見る	 月1回更新 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	 月1回更新 新名 孝子 フローピラティス 🕒 50min ☑️ トレーニング ☑️ ピラティス ▶ 動画を見る	

習い事感覚で学び気分転換を

 月2回更新 KAHO/ゆゆ K-POP CHOA K-POP総集編 🕒 15min ☑️ ショート ☑️ ダンス ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月2回更新 山上 莉穂 バレエエクササイズ&ストレッチ バレエで必要な筋肉作りと クールダウンをしよう 🕒 15min ☑️ ショート ☑️ ストレッチ ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月2回更新 平山 美代子 ベリーダンス 振り付けPart3 🕒 25min ☑️ ダンス ▶ 動画を見る
 月2回更新 平山 美代子 ベリーダンス エキゾチックな音楽で燃やす25分 優しいベリーダンス 🕒 25min ☑️ ダンス ▶ 動画を見る	 月2回更新 YASUKO ジャズダンス DAWN/Aimer 🕒 50min ☑️ ダンス ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月1回更新 IZU ストリートダンス CHOOM(BABY MONSTER) 🕒 50min ☑️ ダンス ▶ 動画を見る	

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 SHIORI チェストプレス 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ラットプルダウン 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI レッグプレス 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 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	 SHIORI レッグカール 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る
 SHIORI ローロー 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ショルダープレス 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI クランチ 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	 SHIORI ロータリートーン 🕒 2min ☑️ トレーニング ☑️ 講座系 ▶ 動画を見る	

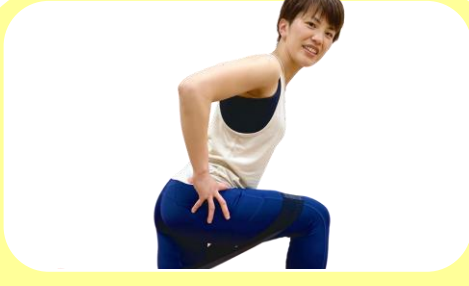
3分FITNESSチャンネル

 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	 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	 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	 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	 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
 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	 Fuyuki 肩のこばりを解消する ストレッチ 🕒 3min ☑️ ショート ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 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	 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	 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
 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	 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	 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	 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	 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
 白井香 バツイスト編 -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 🕒 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 🕒 3min ☑️ ショート ☑️ 調整系 ▶ 動画を見る	 Fuyuki リズミカルな 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

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



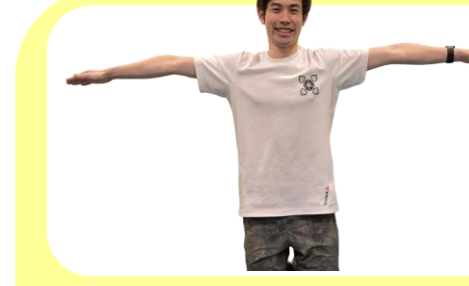
駒谷亜美
ランジ
🕒 3min ☒ショート ☒トレーニング
[▶ 動画を見る](#)



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](#)