

JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈9/2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 -3つのステップ-	☑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
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-肩こり予防ケア-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美骨格 骨を整えましょう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
NEW セルフメンテ-正しく歩いて腰痛予防-	☑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
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-足裏の骨-	☑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-夏の疲労を手放し心身を整えよう-	☑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	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
NEW ハンドケアコンディショニング	☑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
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-体幹の調整編/体幹のエクササイズ編-	☑調整系	渋谷輝幸
NEW背骨コンディショニング-筋力向上で背骨を支えよう/基本の体操-	☑調整系	花里真理子
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-美軸の「軸」について/顔周りのエクササイズ-	☑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		
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-足関節について詳しく知ろう-	☑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
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 ペリーダンス-振付Part1/-真似をするだけでくびれをつくる激しくないインナーマッスル宅トレ-	☑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-グッタイム (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

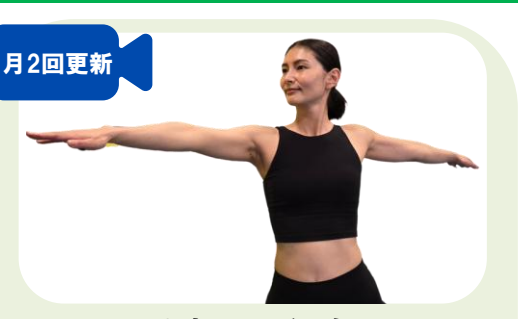
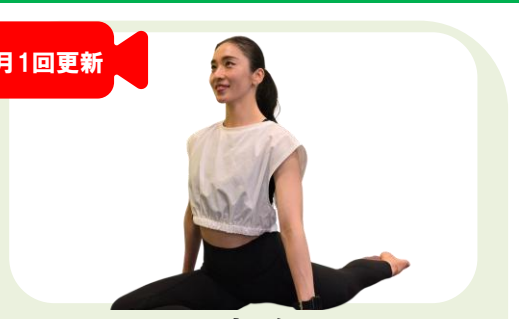
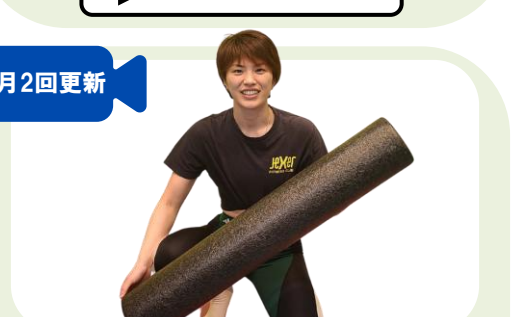
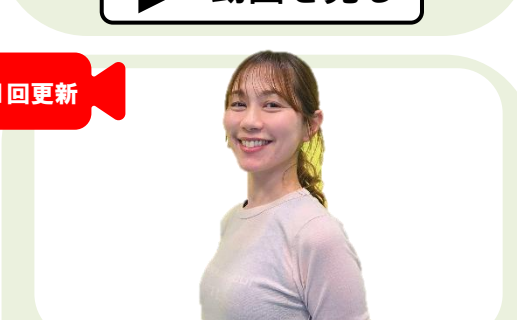
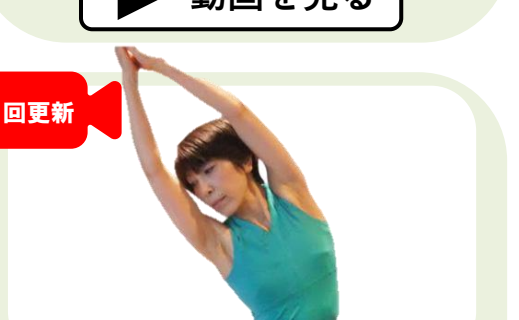
JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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。

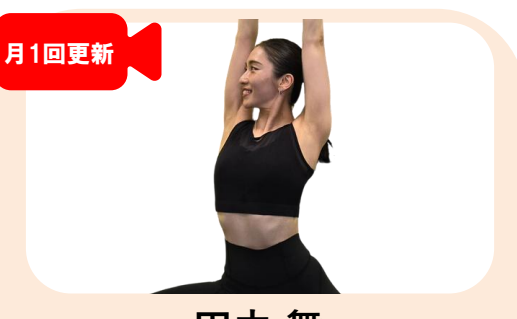
楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

 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 3つのステップ 🕒 25min ☒有酸素運動 ☒図解関係 ▶ 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 ☒図解関係 ▶ 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
--	---	---	---	---

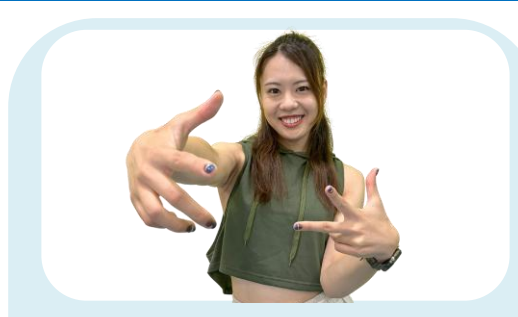
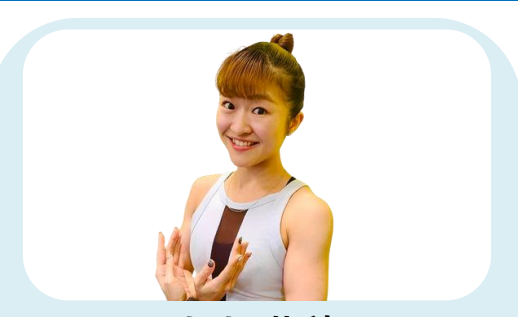
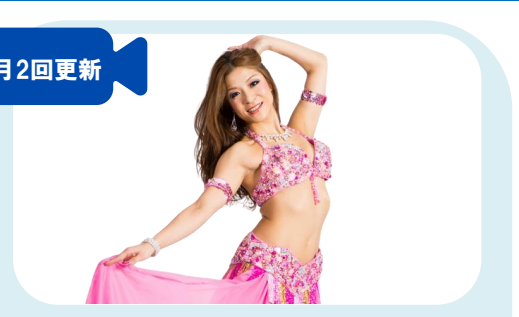
身体を整えリラックス効果を向上

 月2回更新 Fuyuki お手軽ストレッチ 肩こり予防ケア 🕒 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 美骨格 骨を整えましょう 🕒 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 正しく歩いて腰痛予防 🕒 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 足裏の骨 🕒 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/寝たままヨガ 🕒 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 夏の疲労を手放し 心身を整えよう 🕒 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 ハンドケアコンディショニング 🕒 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 背中と肩回りを整える 🕒 10min ☒ショート ☒調整系 ▶ 動画を見る
 月2回更新 渋谷 輝幸 ボディメンテダンス 体幹の調整編 体幹のエクササイズ編 🕒 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 筋力向上で背骨を支えよう編 基本の体操編 🕒 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 🕒 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 背骨周辺を動かし お腹を引き締めよう 🕒 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 足関節について詳しく知ろう 🕒 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	

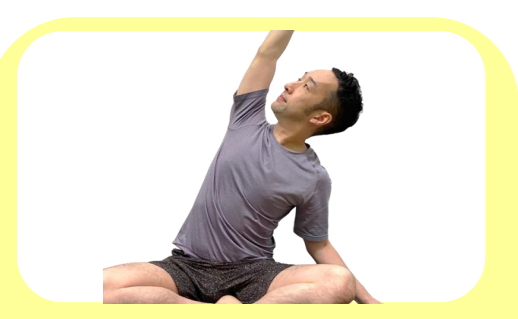
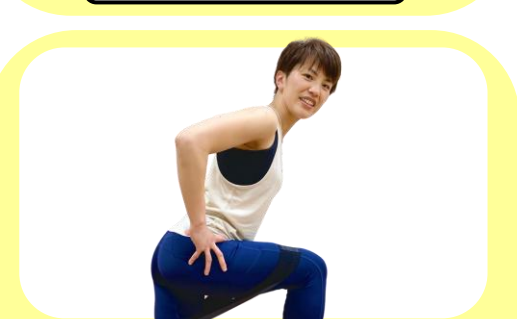
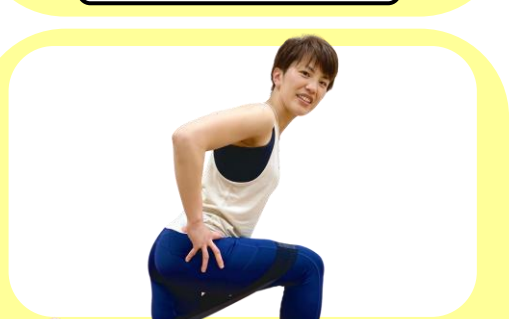
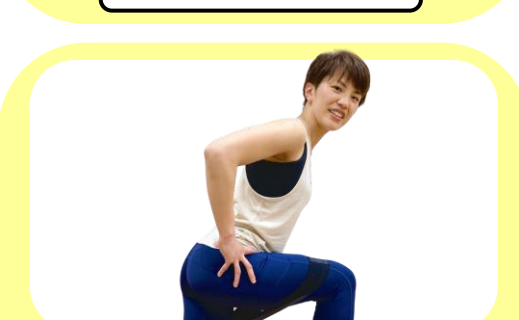
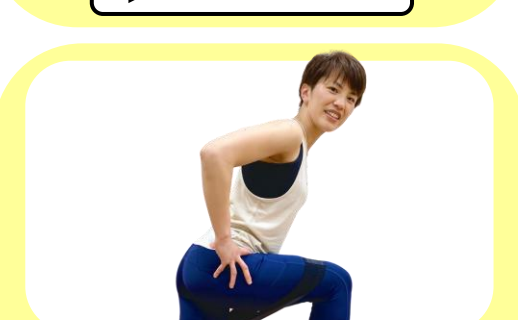
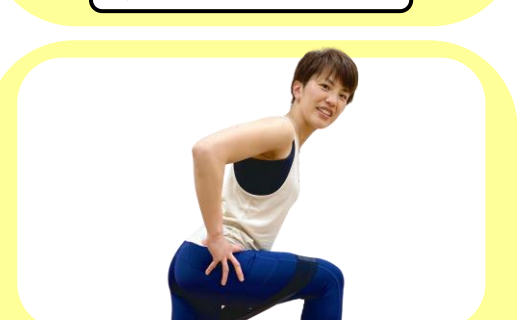
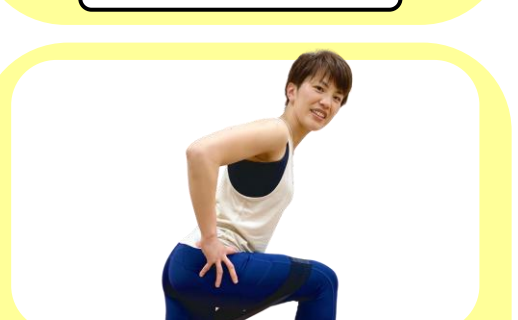
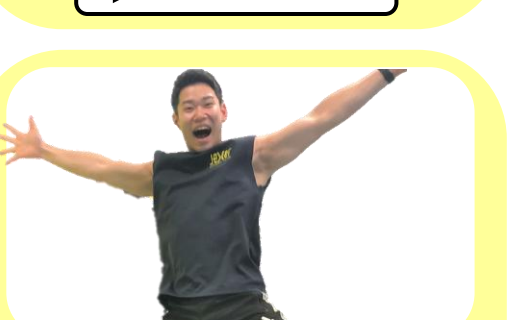
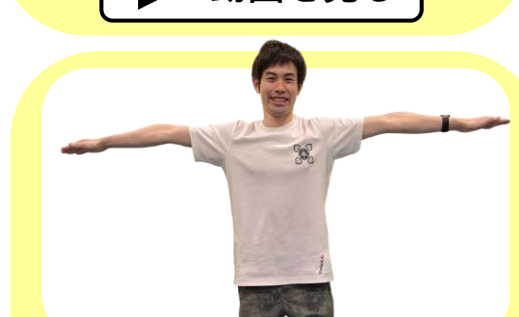
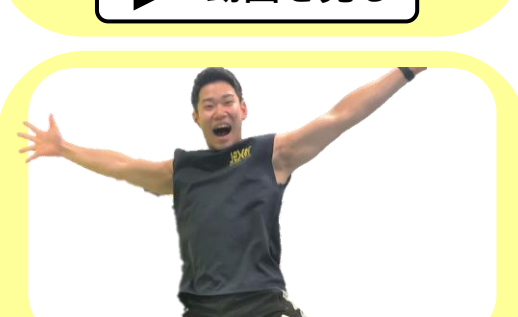
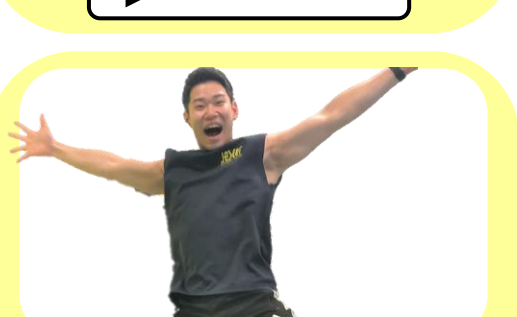
習い事感覚で学び気分転換を

 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 バレエに必要な筋肉作りと 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Part1 🕒 25min ☒ダンス ▶ 動画を見る
 月2回更新 平山 美代子 真似をするだけでくびれをつくる 激しくないインナーマッスル宅トレ 🕒 25min ☒ダンス ▶ 動画を見る	 月2回更新 YASUKO ジャズダンス 🕒 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 グッタイム(Snow Man) 🕒 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 バラツイスト編 🕒 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

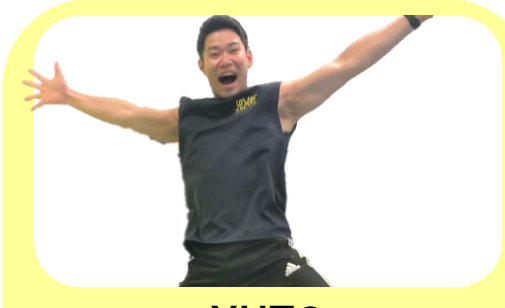
バランスボール
-ニーアップ-



3min

☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



YUTO

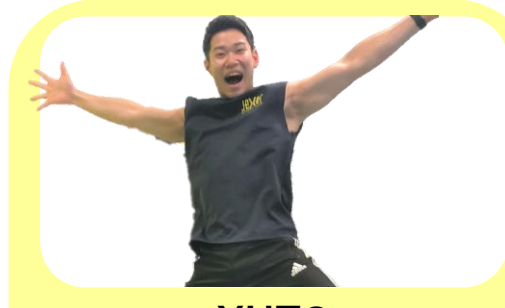
肩甲骨の可動域向上
ストレッチ



3min

☒ショート
☒調整系

▶ 動画を見る



YUTO

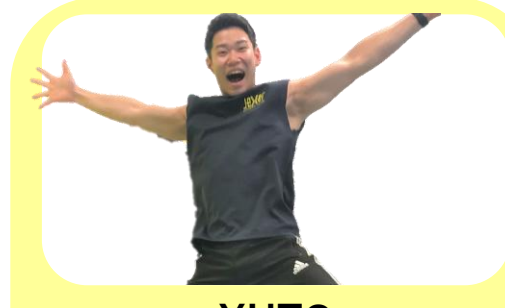
首・肩こりを解消する
セルフメンテナンス



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