

| JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧 〈9/30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    |
| 身体を整えリラックス効果を向上                                |                      |         |
| 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-美自律神経 柔軟なマインドを手に入れよう-        | ☑ヨガ ☑調整系             | NAOKO   |
| 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  |
| 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-呼吸をつかさどる筋肉を整えよう-                | ☑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-股関節ほぐし/足指ストレッチ-                 | ☑調整系 ☑ストレッチ          | YASUKO  |
| 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-肩回りを緩めよう-                             | ☑ショート ☑調整系           | 駒谷亜美    |
| NEW ボディメンテナンス-肩こり予防改善セルフマッサージ編/肩こり予防改善エクササイズ編- | ☑調整系                 | 渋谷輝幸    |
| NEW 背骨コンディショニング-背骨を整えて肩の不調改善を目指そう-             | ☑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    |
| 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-ロールアップ・ロールダウン-                     | ☑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-タオルを使ったエクササイズ・上半身編-             | ☑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                                       | ☑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    |
| 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/サクツと踊る大人の美ボディ習慣ベリーダンス-      | ☑ダンス                 | 平山美代子   |
| NEW ジャズダンス-IRIS OUT/米津玄師-                      | ☑ダンス                 | YASUKO  |
| NEW ラテンダンス                                     | ☑ダンス                 | 片山千穂    |
| 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     |

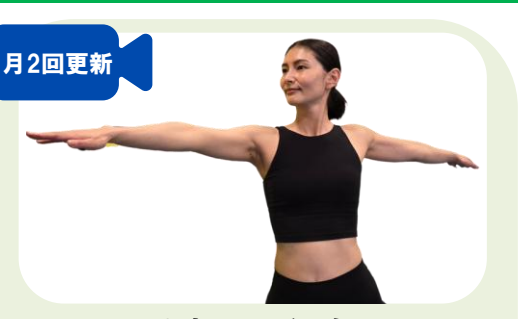
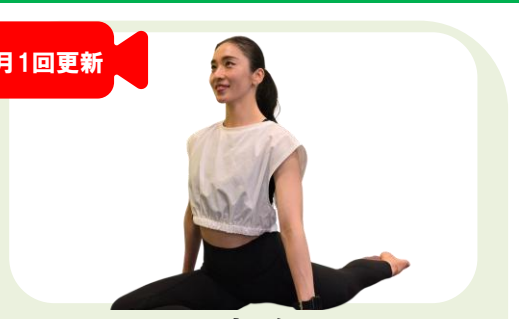
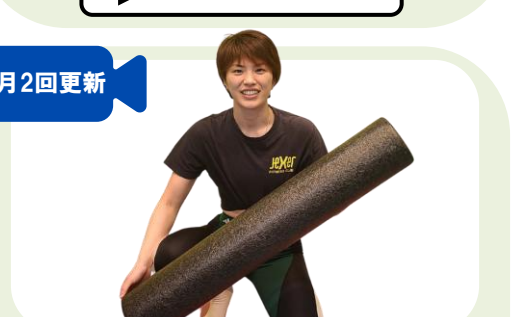
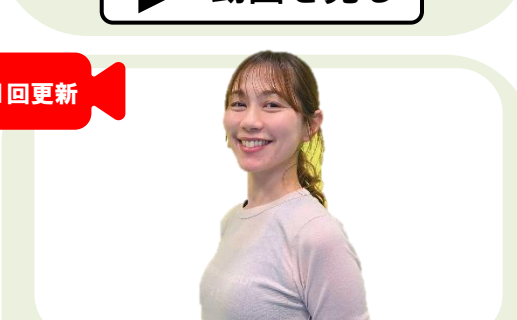
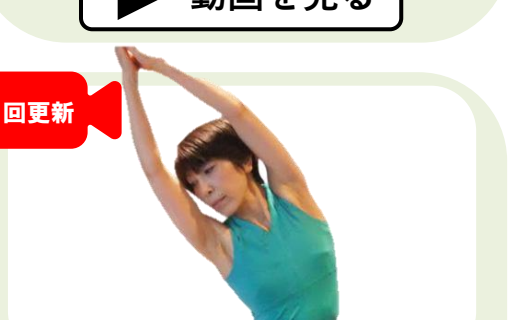
# JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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。

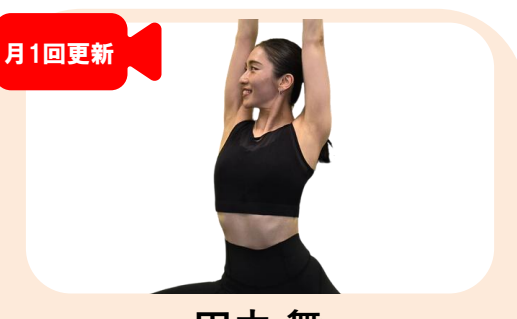
## 楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>YUTO<br/>HIITトレーニング<br/>毎日やれば身体は変わる</p> <p>🕒 10min <input checked="" type="checkbox"/> ショート <input checked="" type="checkbox"/> 有酸素運動</p> <p>▶ 動画を見る</p> |  <p>宮澤 秀子<br/>協栄シェイプボクシング<br/>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>武内のぞ美<br/>振付を楽しむ<br/>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>岡田 直也<br/>マーシャルアーツ<br/>格闘技の動きで首肩回すっきり</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>しんDo<br/>Figure8<br/>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> |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

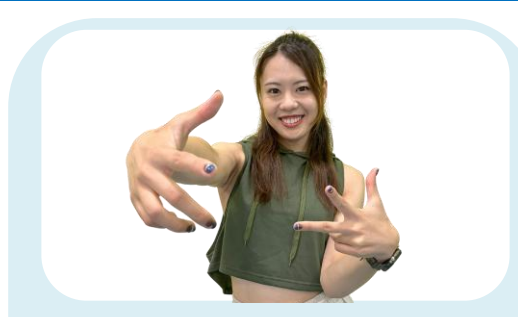
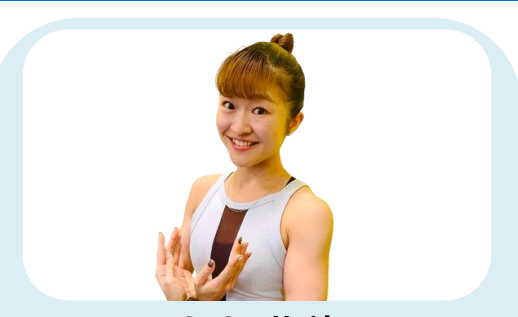
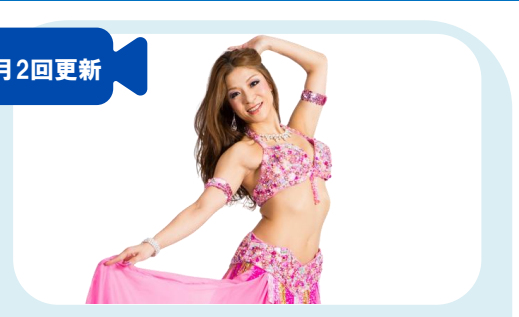
## 身体を整えリラックス効果を向上

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>Fuyuki<br/>お手軽ストレッチ<br/>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>NAOKO<br/>トータルビューティーワーク<br/>柔軟なマインドを手に入れよう</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>青木 恭子<br/>セルフメンテ<br/>正しく歩いて腰痛予防</p> <p>🕒 40min <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>成松 阿留奈<br/>リフレッシュフローヨガ<br/>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>田中 舞<br/>疲労回復のための骨盤リセット<br/>座位・仰向けで骨盤回りを整える</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>Fuyuki<br/>サウンドフローヨガ<br/>ヨガ&amp;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>渡辺 美佐子<br/>美軸ラインストレッチ<br/>足裏の骨</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>TOMOCO<br/>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>萩原 香<br/>身体と心を整えるヨガ<br/>呼吸をつかさどる筋肉を整えよう</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>片山 貴子<br/>ヴォーカリズム<br/>声帯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>坂 碧織<br/>美姿勢ヨガ<br/>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>YASUKO<br/>ダンスサーズストレッチ<br/>股関節ほぐし編<br/>足指ストレッチ編</p> <p>🕒 25min <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>千葉 香織<br/>ハンドケア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>松成 広子<br/>血流促進&amp;老廃物を流す<br/>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>駒谷亜美<br/>ストレッチボール<br/>肩回りを緩めよう</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>渋谷 輝幸<br/>ボディメンテナンス<br/>肩こり予防改善セルフマッサージ編<br/>肩こり予防改善エクササイズ編</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                                       |  <p>花里 眞理子<br/>背骨コンディショニング<br/>背骨を整えて肩の不調改善を目指す</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                               |  <p>すみれ<br/>美軸フェイス<br/>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>斎藤 由起<br/>認知症予防のための<br/>脳活性体操</p> <p>🕒 45min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                                 |  <p>中村 勝美<br/>けいらくストレッチ<br/>晩夏</p> <p>🕒 45min <input checked="" type="checkbox"/> 調整系</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                                       |

## 筋力アップや身体を引き締め

|                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>駒谷 亜美<br/>ウェストシェイプ<br/>ロールアップ・ロールダウン</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>白井 香<br/>これだけやればOK!<br/>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>田中 舞<br/>アラフォーからの<br/>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>岡田 直也<br/>美姿勢ワークアウト<br/>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>佐々木 啓<br/>ベーシックピラティス<br/>タオルを使ったエクササイズ・上半身編</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>miyu<br/>グラマッスルフィット<br/>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>山上 奨<br/>WOW! CORE</p> <p>🕒 30min <input checked="" type="checkbox"/> トレーニング</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                                            |  <p>CAORI<br/>POP PILATES<br/>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>新名 孝子<br/>フローピラティス</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>                 |                                                                                                                                                                                                                                                             |

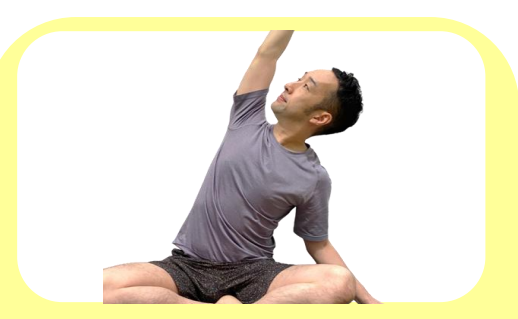
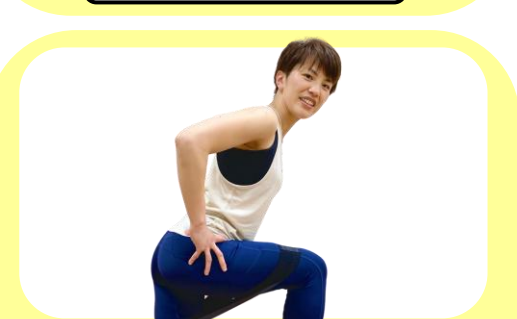
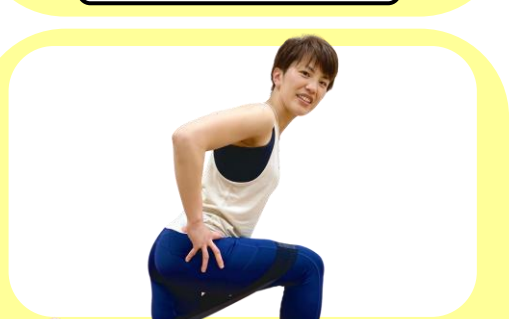
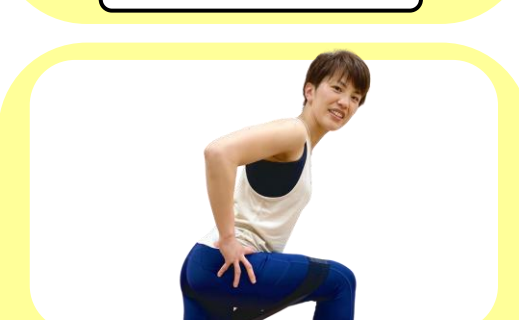
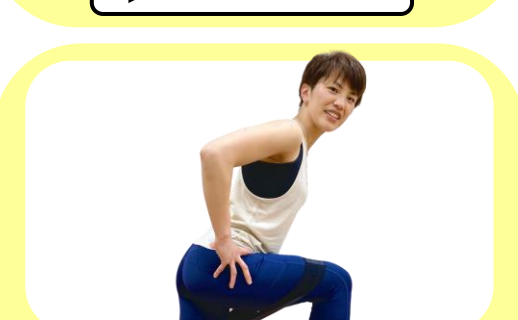
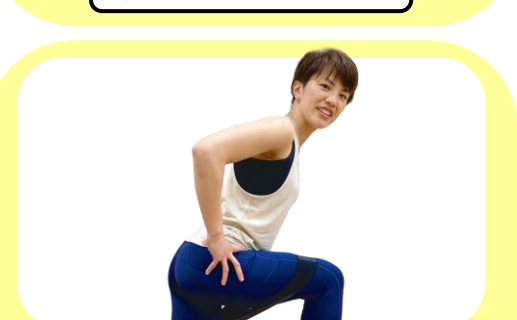
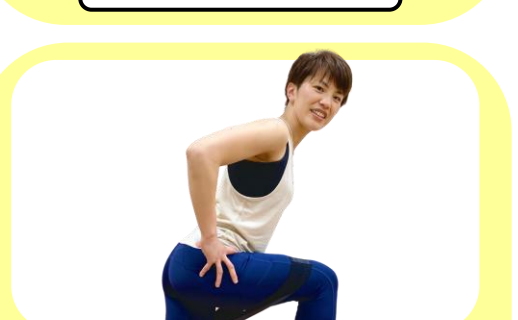
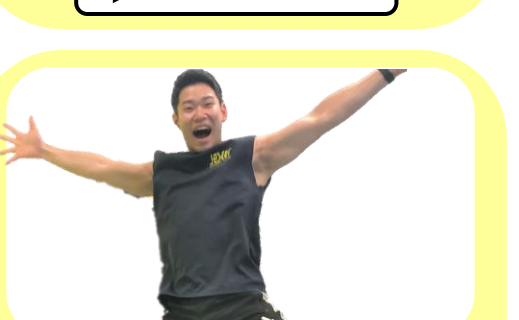
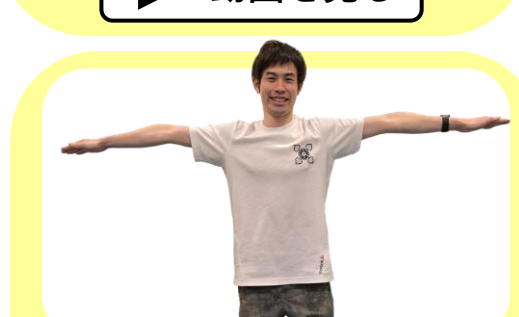
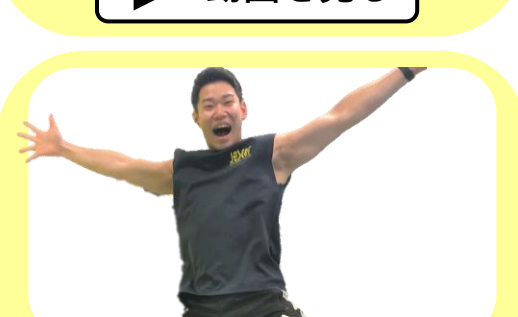
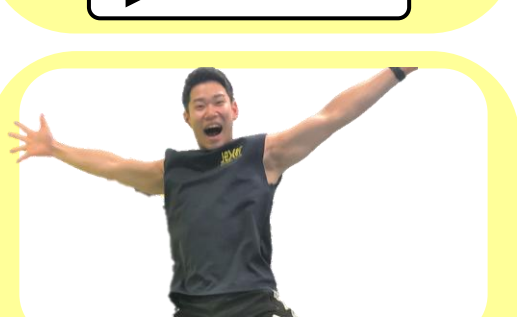
## 習い事感覚で学び気分転換を

|                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>KAHO/ゆゆ<br/>K-POP CHOA<br/>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>KAHO<br/>ダンスに役立つ!<br/>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>山上 莉穂<br/>バレエエクササイズ&amp;ストレッチ<br/>バレエで必要な筋肉作りと<br/>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>山上 莉穂<br/>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>平山 美代子<br/>ベリーダンス<br/>振り付Part3</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p> |
|  <p>平山 美代子<br/>ベリーダンス<br/>サクッと踊る大人の美ボディ<br/>習慣ベリーダンス</p> <p>🕒 25min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>                             |  <p>YASUKO<br/>ジャズダンスIR<br/>IS OUT(米津玄師)</p> <p>🕒 50min <input checked="" type="checkbox"/> ダンス</p> <p>▶ 動画を見る</p>                                     |  <p>片山 千穂<br/>ラテンダンス<br/>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>IZU<br/>ストリートダンス<br/>グッタイム(Snow Man)</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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>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<br/>肩回りを整える<br/>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<br/>バキバキ背中を<br/>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<br/>腰回りを楽に整える<br/>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<br/>背中&amp;腰を整える<br/>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<br/>股関節を整える<br/>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<br/>肩甲骨周りをほぐす<br/>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<br/>肩のこわばりを解消する<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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>駒谷亜美<br/>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<br/>胸周りを広げ<br/>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>白井香<br/>バツイスト編<br/>ツイスト編</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<br/>足回りをほぐす<br/>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<br/>足の筋肉を活性化させる<br/>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<br/>リズミカルな<br/>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>駒谷亜美<br/>スタンディング<br/>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](#)



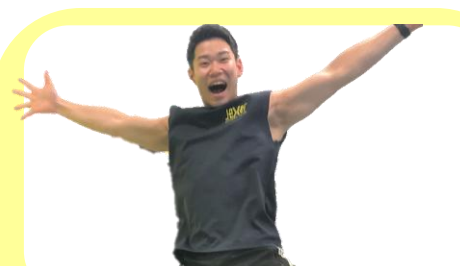
**白井香**  
バランスボール  
-ニーアップ-  
🕒 3min ☒ショート ☒調整系  
[▶ 動画を見る](#)



**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](#)