

JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧〈10/14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	
NEW 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-秋のストレッチ-	☑ショート	☑ストレッチ		Fuyuki	
NEW トータルビューティーワーク-美姿勢 土台から整えましょう-		☑ヨガ	☑調整系	NAOKO	
NEW セルフメンテ-肩らくらく猫背&巻き肩予防-		☑調整系	☑ストレッチ	青木恭子	
NEW リフレッシュフローヨガ		☑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-肋骨を動かそう-		☑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-スポーツの秋！たくさん身体を動かそう！-		☑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 姿勢を整える足のアーチづくり			☑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		☑ショート	☑調整系	駒谷亜美	
NEW ボディメンテナンス-肩こりのストレッチとセルフマッサージ編/肩こりのエクササイズ編-			☑調整系	渋谷輝幸	
NEW 背骨コンディショニング-基本の体操-			☑調整系	花里真理子	
NEW けいらくストレッチ-秋の経絡-		☑調整系	☑ストレッチ	中村勝美	
NEW 美軸フェイス-気圧の変化に対応しやすいエクササイズ-/全身を整えるエクササイズ-		☑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	☑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	
NEW 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・下半身編-	☑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 -足裏から体幹につなげる-	☑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Part4/25分お腹痩せ下腹の肉を削ぎ落す！-		☑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-BAD (ATEEZ) -		☑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	

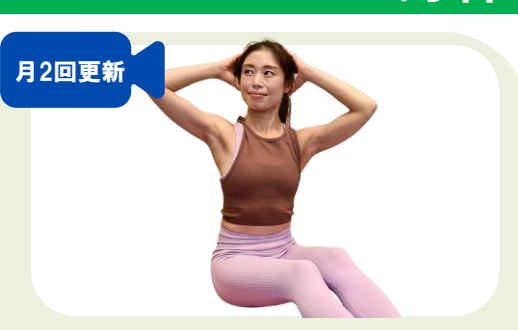
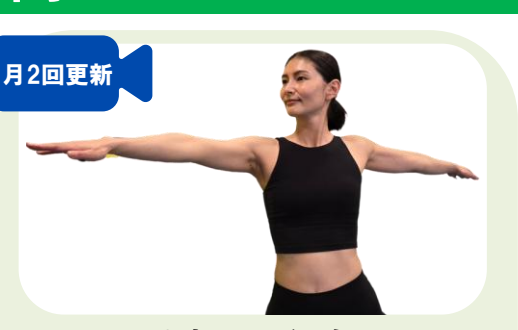
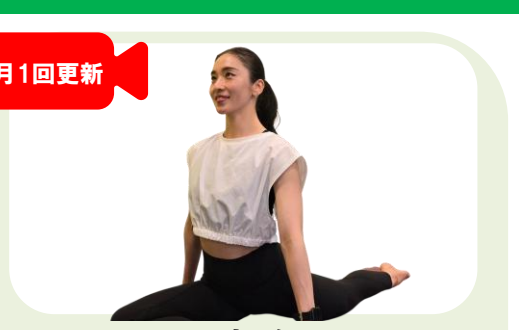
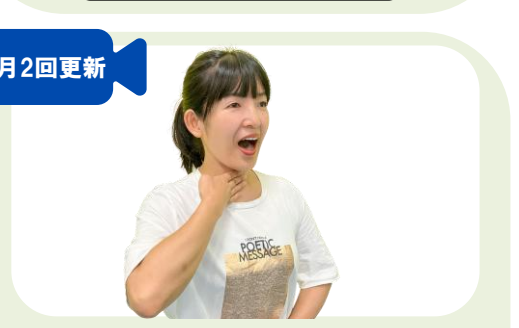
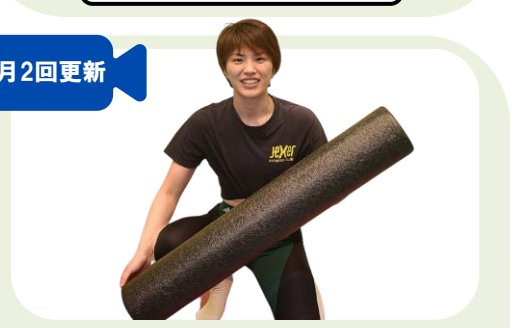
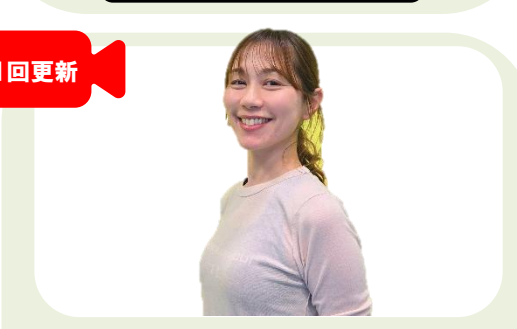
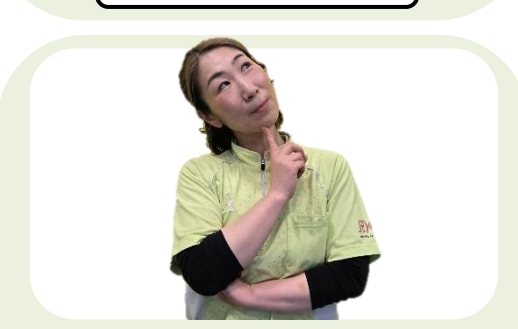
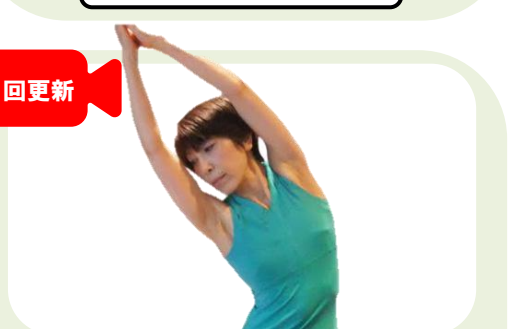
JEXER FITNESS TV オンデマンド動画内容解説

※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。

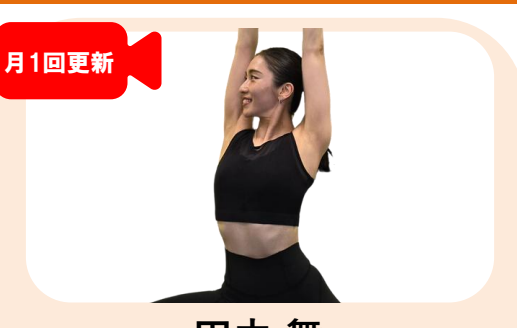
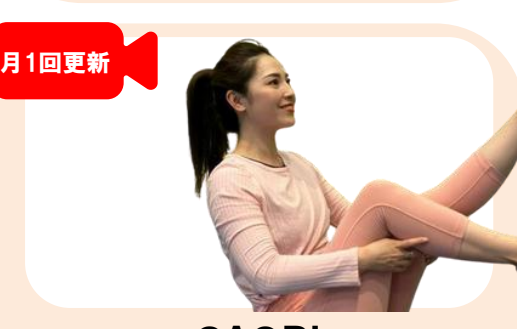
楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

 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 ウィービング 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
--	---	---	--	---

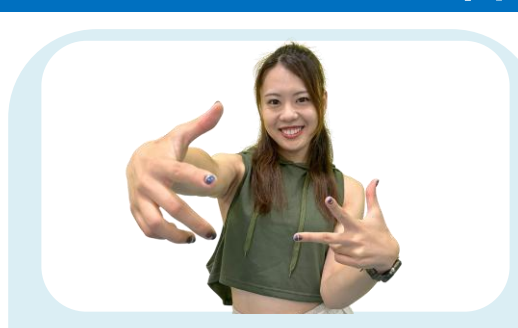
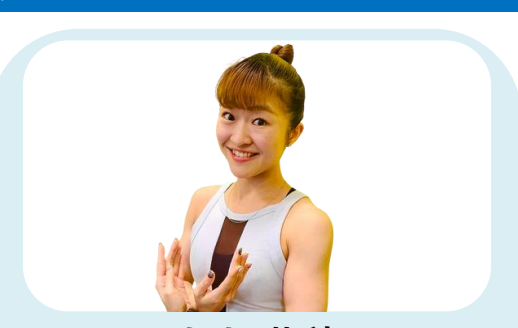
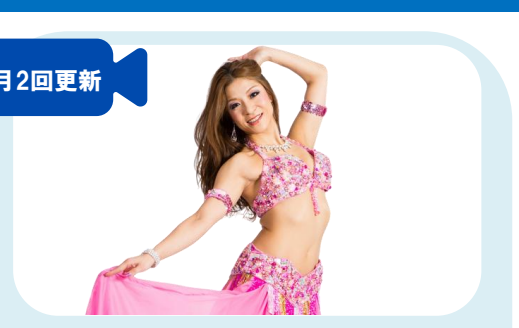
身体を整えリラックス効果を向上

 月2回更新 Fuyuki お手軽ストレッチ 秋のストレッチ 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 美姿勢 土台から整えましょう 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 肩らくらく猫背&巻き肩予防 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 肋骨を動かそう 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 スポーツの秋！ たくさん身体を動かそう！ 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 姿勢を整える 足のアーチづくり 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 10min ☒ショート ☒調整系 ▶ 動画を見る
 月2回更新 渋谷 輝幸 ボディメンテナンス 肩こりのストレッチとセルフマッサージ編 肩こりのエクササイズ編 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 基本の体操 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 秋の経絡 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 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 タオルを使ったエクササイズ・下半身編 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 足裏から体幹につなげる 50min ☒トレーニング ☒ピラティス ▶ 動画を見る	

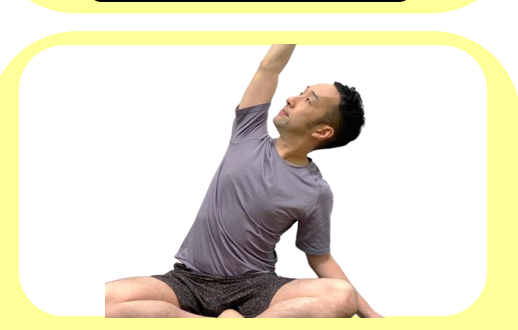
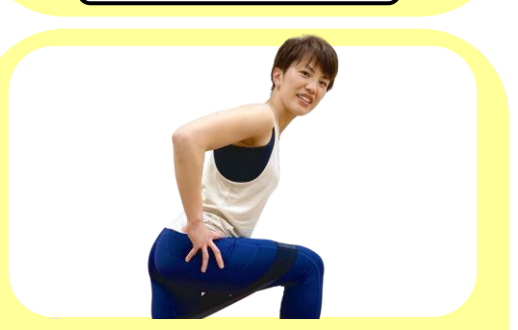
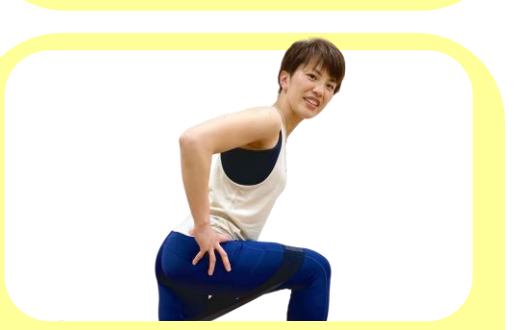
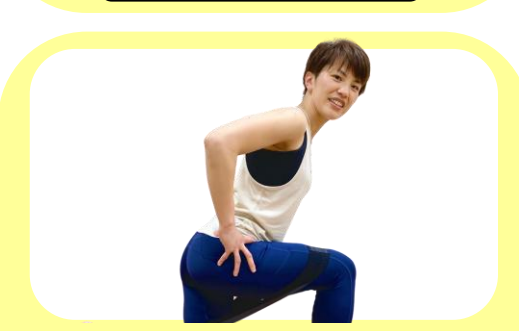
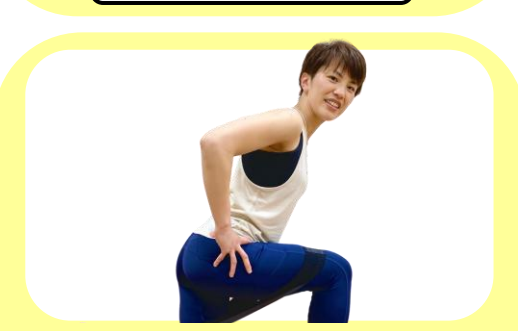
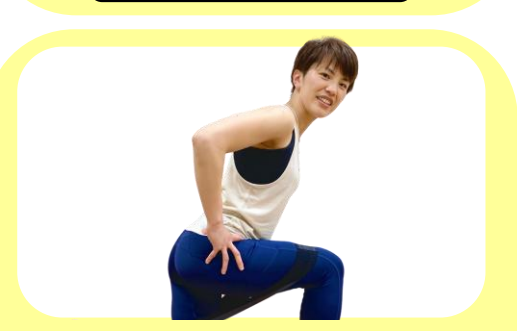
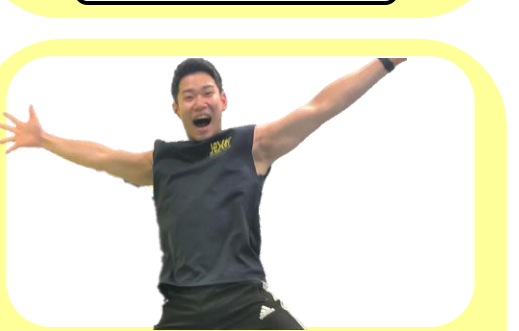
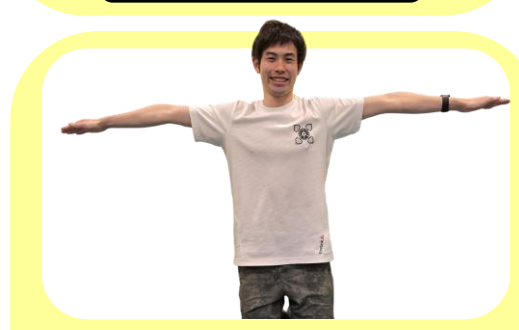
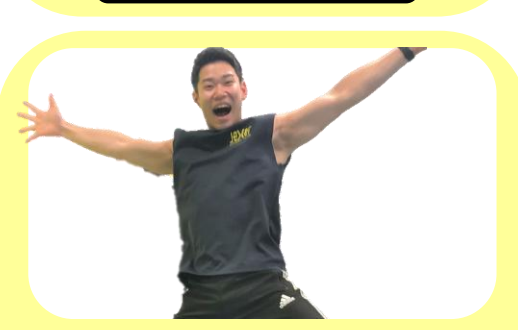
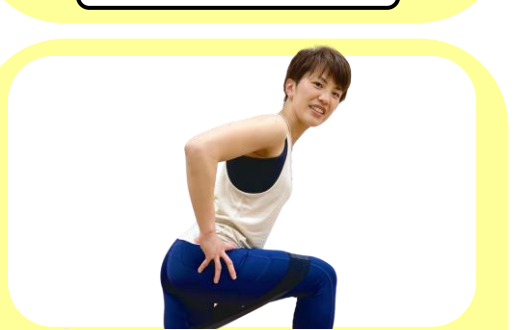
習い事感覚で学び気分転換を

 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Part4 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 25分お腹痩せ下腹の肉を削ぎ落とす！ 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 スリートダンス BAD(ATEEZ) 50min ☒ダンス ▶ 動画を見る	

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 月2回更新 SHIORI チェストプレス 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 SHIORI ラットプルダウン 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 SHIORI レッグプレス 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月2回更新 SHIORI レッグカール 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る
 月2回更新 SHIORI ローロー 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 SHIORI ショルダープレス 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 SHIORI クランチ 2min ☒トレーニング ☒講座系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 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

 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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
 月2回更新 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	 月2回更新 Fuyuki 肩のこわばりを解消する ストレッチ 3min ☒ショート ☒調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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
 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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	 月2回更新 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
 月2回更新 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	 月2回更新 YUTO 足回りをほぐす セルフメンテナンス 3min ☒ショート ☒調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 YUTO 足の筋肉を活性化させる セルフメンテナンス 3min ☒ショート ☒調整系 ▶ 動画を見る	 月2回更新 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	 月2回更新 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](#)



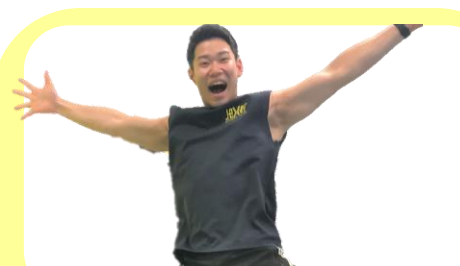
白井香
バランスボール
-ニーアップ-
🕒 3min ☒ショート ☒調整系
[▶ 動画を見る](#)



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](#)