JEXER FITNESS TV オンデマンド配信動画一覧〈11/25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
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-冷えが気になる肩・腰回りを整えよう-	☑ショート ☑ストレッチ	Fuyuki
NEW トータルビューティーワーク-美ボディライン みぞおちから整えよう-	☑ヨガ ☑調整系	NAOKO
セルフメンテ-今すぐ始めよう！膝の予防ケア-	☑調整系 ☑ストレッチ	青木恭子
NEW リフレッシュフローヨガ	☑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 サウンドフローヨガ-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-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-土台を整えよう-	☑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-背中のストレッチ編/お腹のストレッチ編-	☑調整系 ☑ストレッチ	YASUKO
姿勢を整えるヒップアップ-お尻の使い方で姿勢を変える-	☑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
ストレッチポール	☑ショート ☑調整系	駒谷亜美
NEW ボディメンテナンス-肩こり改善＆セルフマッサージ編/肩のエクササイズ編-	☑調整系	渋谷輝幸
NEW 背骨コンディショニング-胸椎を整える-	☑調整系	花里眞理子
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
美軸フェイス-座りながらできるエクササイズ編/姿勢改善を目指すエクササイズ編-	☑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	斎藤由起

筋力アップや身体の引き締めに

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
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-呼吸を学ぶ-	☑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-股関節の可動性を高める-	☑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Part2/振付Part3-	☑ダンス	平山美代子
NEW ジャズダンス-夏蝉/(JUJU)-	☑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-yes!東京/(EBIDAN)-	☑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
ロータリートーソ	☑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
リズミ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
ヒッププリッジ	☑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



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



宮澤 秀子
協栄シェイプボクシング
前後のステップ
25min ☑有酸素運動 ☑格闘系
▶ 動画を見る



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



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



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



Fuyuki
お手軽ストレッチ
冴えが気になる肩・腰回りを解消しよう
15min ☑ショート ☑ストレッチ
▶ 動画を見る



NAOKO
トータルビューティーワーク
みぞおちから整えよう
25min ☑調整系 ☑調整系
▶ 動画を見る



青木 恭子
セルフメンテ
今すぐ始めよう！脚の手防ケア
40min ☑調整系 ☑ストレッチ
▶ 動画を見る



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



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



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



渡辺 美佐子
美軸ラインストレッチ
骨を動かそう
50min ☑調整系 ☑ストレッチ
▶ 動画を見る



TOMOCO
おやすみヨガ/寝たままヨガ
50min ☑ヨガ ☑調整系
▶ 動画を見る



萩原 香
身体と心を整えるヨガ
土台を整えよう
50min ☑ヨガ ☑調整系
▶ 動画を見る



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



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



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



千葉 香織
姿勢を整えるヒップアップ
お尻の使い方で姿勢を変える
30min ☑調整系
▶ 動画を見る



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



駒谷亜美
ストレッチポール
10min ☑ショート ☑調整系
▶ 動画を見る



渋谷 輝幸
ボディメンテナンス
肩こり改善＆セルフマッサージ編
肩のエクササイズ編
50min ☑調整系
▶ 動画を見る



花里 眞理子
背骨コンディショニング
胸椎を整える
50min ☑調整系
▶ 動画を見る



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



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



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

筋力アップや身体の引き締めに



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



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



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



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



佐々木 啓
ベーシックピラティス
呼吸を学ぶ
25min ☑トレーニング ☑ピラティス
▶ 動画を見る



miyu
グラマラスルフィット
新シリーズ！全身引き締め
25min ☑トレーニング
▶ 動画を見る



山上 舜
WOW！CORE
30min ☑トレーニング
▶ 動画を見る



CAORI
POP PILATES
姿勢を意識し全身をシェイプアップ
50min ☑トレーニング ☑ピラティス
▶ 動画を見る



新名 孝子
フローピラティス
股関節の可動性を高める
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



KAHO/ゆゆ
K-POP CHOA
K-POP楽集編
15min ☑ショート ☑ダンス
▶ 動画を見る



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



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＆クールダウン楽しよう
15min ☑ショート ☑ストレッチ
▶ 動画を見る



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



平山 美代子
ベリーダンス
振付Part2
25min ☑ダンス
▶ 動画を見る



平山 美代子
ベリーダンス
振付Part3
25min ☑ダンス
▶ 動画を見る

YASUKO
ジャズダンス
夏鱗/JUJU)
50min ☑ダンス
▶ 動画を見る

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

IZU
ストリートダンス
yes!東京/(EBIDAN)
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
ロータリートーソ
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

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
バランスボール
-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
セルフメンテナンス
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
セルフメンテナンス
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

下半身のだる重さを解消する
セルフメンテナンス

3min ☑ショート ☑調整系

▶ 動画を見る