



2024.5~

JEXER FITNESS TV LIVE配信タイムスケジュール



月	火	水	木	金
MORNING 【10:00-10:50】				
10:00-10:50 ルーシーダットン おわだ あやこ アフターフォローレッスン	10:00-10:50 お家で脂肪燃焼 エアロスタート &ストレッチ Fuyuki アフターフォローレッスン	10:00-10:50 駒谷 亜美 アフターフォローレッスン	10:00-10:50 骨盤調整ヨガ Marina アフターフォローレッスン	10:00-10:50 リラックスヨガ NAO アフターフォローレッスン
DAYTIME 【12:00-12:50】				
12:00-12:50 Yume	12:00-12:50 YUTO アフターフォローレッスン	12:00-12:50 8HIIT ラテンダンス エクササイズ しんDo アフターフォローレッスン	12:00-12:50 KAHO アフターフォローレッスン	12:00-12:50 白木 朋子 アフターフォローレッスン
NIGHT 【18:50-22:00】				
			18:50-19:40 白井 香 アフターフォローレッスン	18:50-19:40 佐々木 純子
	20:00-20:50 山上 奨 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 ボディメンテナンス 渋谷 輝幸 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 井口 綾磨 アフターフォローレッスン	20:00-20:50 背骨 コンディショニング 花里 真理子 アフターフォローレッスン
	21:10-22:00 ヨガ&ストレッチ 松成 広子 アフターフォローレッスン	21:10-22:00 スローヨガ&瞑想 岡村 幸 アフターフォローレッスン		