



JEXER FITNESS TV

オンデマンド動画一覧<6/1配信>

※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。

楽しく身体を動かし脂肪燃焼効果UP

 <p>YUTO HIITトレーニング -毎日やれば身体は変わる- 🕒 10min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>	 <p>宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -オーバートラック- 🕒 25min <input type="checkbox"/>有酸素運動 <input type="checkbox"/>格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>MIWA K-1 FIT FIGHT -ダブルキック- 🕒 25min <input type="checkbox"/>有酸素運動 <input type="checkbox"/>格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>岡田 直也 マーシャルアーツ -格闘技の動きで首肩回すっきり- 🕒 25min <input type="checkbox"/>有酸素運動 <input type="checkbox"/>格闘系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>KUMI REEJAM -動きのステップを覚えよう- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ダンス <input type="checkbox"/>有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>	 <p>KUMI ストリートダンススタート -ダンス振り解説- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ダンス <input type="checkbox"/>有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>	 <p>武内 のぞ美 ダンスエアロ -Sexy Style- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ダンス <input type="checkbox"/>有酸素運動 ▶ 動画を見る</p>	

身体を整えリラックス効果を向上

 <p>Fuyuki お手軽ストレッチ -梅雨時期のだるさを解消- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>TOMOKO 寝たまま ~ヨガニドラー~ 🕒 15min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>井口 綾磨 お家で簡単! 筋膜リリース 🕒 20min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>青木 恭子 セルフメンテ -インナーユニットを鍛える- 🕒 25min <input type="checkbox"/>調整系 <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>
 <p>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 <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>田中 舞 疲労回復のための骨盤リセット -骨盤を動かし身体をほぐす- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 🕒 30min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>TOM 心身すっきり太陽礼拝ヨガ -反復動作で全身リフレッシュ- 🕒 30min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>玉井 万夢 お腹ヨガ -お腹を引き締め内臓機能UP- 🕒 45min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>NANAMI 寝る前のフローヨガ -寝る前を動かし自律神経を整える- 🕒 50min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -呼吸を整え心身すっきり- 🕒 50min <input type="checkbox"/>ヨガ <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>NAOKO 子宮美人ヨガ -お腹、脚を引き締め整える- 🕒 50min <input type="checkbox"/>有酸素運動 <input type="checkbox"/>格闘系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>YASUKO ダンサーズストレッチ -全身の柔軟性向上- 🕒 50min <input type="checkbox"/>調整系 <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>千葉 香織 フットコンディショニング -内ももを整える- 🕒 50min <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ -首周りを整える- 🕒 50min <input type="checkbox"/>調整系 <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>片山 貴子 ヴォーカリズム -声帯を鍛え良い声を発声- 🕒 50min <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>

筋力アップや身体の引き締め

 <p>駒谷 亜美 ウエストシェイプ -姿勢を見直しお腹を鍛える- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 脚引き締めエクササイズ -内ももを鍛え美脚を目指す- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>白井 香 上半身シェイプアップ -胸を鍛え代謝UP- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>田中 舞 アラフォーからの しなやかBODYの育て方 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>
 <p>岡田 直也 美姿勢ワークアウト -肩甲骨をほぐし身体を整える- 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>佐々木 啓 ベーシックピラティス 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>ピラティス ▶ 動画を見る</p>	 <p>miyu グラマラスフィット -全身を使い脂肪燃焼UP- 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>葉月 ちひろ ピラティス -初級- 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>ピラティス ▶ 動画を見る</p>
 <p>葉月 ちひろ ピラティス -ボディコントロール- 🕒 25min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>ピラティス ▶ 動画を見る</p>	 <p>山上 奨 WOW! CORE 🕒 45min <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>CAORI POP PILATES 🕒 50min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>ピラティス ▶ 動画を見る</p>	 <p>新名 孝子 フローピラティス 🕒 50min <input type="checkbox"/>トレーニング <input type="checkbox"/>ピラティス ▶ 動画を見る</p>

習い事感覚で学び気分転換を

 <p>KAHO K-POP CHOA -BLACKPINK(Kiss and Make)- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>山上 莉穂 バレエストレッチ -全身をほぐし動きやすい身体に- 🕒 15min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリーダンス -肩甲骨をゆるめしなやかに- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリーダンス -振りPart4- 🕒 25min <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>
 <p>小松 ゆき子 入門編太極拳 -手足の動き(基礎編)- 🕒 25min <input type="checkbox"/>調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>IZU ストリートダンス -ILLIT(Magnetic)- 🕒 50min <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -清水翔太 (花束のかわりにメロディーを)- 🕒 50min <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>片山 貴子 ラテンダンス -振り覚えて全身シェイプアップ- 🕒 50min <input type="checkbox"/>ダンス ▶ 動画を見る</p>

JEXER FITNESS TVオリジナルチャンネル

 <p>JFTVスタッフ HIITトレーニング 🕒 8min <input type="checkbox"/>ショート <input type="checkbox"/>トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>JFTVスタッフ ジャクサウナ ~新小岩編~ 🕒 10min <input type="checkbox"/>講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>JFTVスタッフ サウナの入り方講座 🕒 20min <input type="checkbox"/>講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>JFTVスタッフ 体組成計の活用方法講座 🕒 30min <input type="checkbox"/>講座系 ▶ 動画を見る</p>
---	--	--	---

オンデマンド配信視聴方法

