

## 10月ライブ配信スケジュール

月曜日

火曜日

水曜日

木曜日

金曜日

7:00

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

7:00-7:30  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYATTACK**

7:00-7:30  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYPUMP**

7:00-7:30  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

7:00-7:30  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYATTACK**

7:00-7:30  
ジェクサースタッフ

10:00

LIVE  
見逃し



10:00-10:50  
ルーシーダットン  
おわだ あやこ

LIVE  
見逃し



10:00-10:50  
エアロスタート &  
ストレッチ  
Fuyuki

LIVE  
見逃し



10:00-10:50  
WOW!HIP  
(ワオ!ヒップ)  
駒谷 亜美

LIVE  
見逃し



10:00-10:50  
骨盤調整ヨガ  
Marina

LIVE  
見逃し



10:00-10:50  
リラクソヨガ  
NAO

12:00

LIVE  
見逃し



12:00-12:50  
ZUMBA  
(ズンバ)  
Yume

LIVE  
見逃し



12:00-12:50  
BODYCOMBAT  
(ボディコンバット)  
YUTO

LIVE  
見逃し



12:00-12:50  
8HIIT  
(エイトヒート)  
しんDo

LIVE  
見逃し



12:00-12:50  
LesmillsDANCE  
(レズミルズダンス)  
KAHO

LIVE  
見逃し



12:00-12:50  
Balletone  
(バレトン)  
白木 朋子

17:00

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYATTACK**

17:00-17:45  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYPUMP**

17:00-17:45  
ジェクサースタッフ

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYATTACK**

17:00-17:45  
ジェクサースタッフ

LIVE  
見逃し



17:00-17:50  
お家でできる!  
初めてのバレエ  
山上 莉穂

REC  
見逃し

LES MILLS  
**BODYCOMBAT**

17:00-17:45  
ジェクサースタッフ

18:00

LIVE  
見逃し



18:50-19:40  
血流促進&老廃物を  
流すリンパフロー  
松成 広子

LIVE  
見逃し



18:50-19:40  
身体引き締め  
スリムフローヨガ  
岡村 幸

LIVE  
見逃し



18:50-19:40  
BODYPUMP  
(ボディパンプ)  
白井 香

LIVE  
見逃し



18:50-19:40  
ZUMBA  
(ズンバ)  
佐々木 純子

20:00

REC  
見逃し

LES MILLS

20:00-21:00  
隔週レッスン

LIVE  
見逃し



20:00-20:50  
BODYATTACK  
(ボディアタック)  
山上 奨

LIVE  
見逃し



20:00-20:50  
ボディメンテナンス  
渋谷 輝幸

LIVE  
見逃し



20:00-20:50  
BODYBALANCE  
(ボディバランス)  
井口 綾磨

LIVE  
見逃し



20:00-20:50  
背骨  
コンディショニング  
花里 真理子

LIVE 生放送による動画配信

見逃し 配信翌日から2週間見逃し配信

REC 事前録画による動画配信

※ライブ録画配信について (ライブ録画配信)

・毎月2回・隔週で配信します。

・月曜日20:00-21:00は「BODYATTACK」「BODYCOMBAT」「BODYPUMP」の中から1つ配信します。

配信予定についてはJEXER FITNESS TVのHP最新情報にてご確認ください。

なお 生放送による動画配信とは異なりチャットでのコメントはできません。

HPはこちら

