

JEXER FITNESS TV

オンデマンド動画一覧<7/17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 ☑ショート ☑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 -スウェーバック- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>MIWA K-1 FIT FIGHT -前蹴り- 25min ☑有酸素運動 ☑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 ☑有酸素運動 ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>武内 のぞ美 ダンスエアロ -HIP HOP Style- 25min ☑ダンス ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>KUMI REEJAM -HIP HOPで滝汗!!- 25min ☑ダンス ☑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 -ダンス振付解説- 25min ☑ダンス ☑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 ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>井口 綾磨 お家で簡単! 筋膜リリース 20min ☑ショート ☑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よう- 25min ☑調整系 ☑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 ☑ヨガ ☑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 ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>Fuyuki ZENSEE陽 -ヨガ&瞑想- 30min ☑ヨガ ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>TOM のびやかストレッチヨガ -身体のばし身体を整える- 30min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>NAOKO 子宮美人ヨガ -身体の不調を整える- 50min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -寒暖差に伴う自律神経調整- 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>片山 貴子 ヴォーカリズム -声を鍛え良い声を発声- 50min ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>坂 碧織 美姿勢ヨガ -身体や心の不調を整える- 50min ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>NANAMI 寝る前のフローヨガ -月礼拝で身体を整える- 50min ☑調整系 ▶ 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 ☑調整系 ☑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 -前屈を深める- 50min ☑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 -インナーユニットを学ぶ- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶ 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 -仰向けでできるお腹引き締め- 15min ☑ショート ☑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 -お尻・腿裏シェイプアップ- 15min ☑ショート ☑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 -胸トレ編- 15min ☑ショート ☑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 ☑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 -体幹を意識し身体を整える- 25min ☑トレーニング ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>佐々木 啓 ベーシックピラティス -ボールで筋膜リリース- 25min ☑トレーニング ☑ヨガ ▶ 動画を見る</p>	 <p>miyu グラマラスフィット -ウエストにくびれを作る- 25min ☑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 ☑トレーニング ☑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 ☑トレーニング ☑ピラティス ▶ 動画を見る</p>	 <p>山上 奨 WOW! CORE 45min ☑トレーニング ▶ 動画を見る</p>
 <p>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</p>	 <p>新名 孝子 フローピラティス -足裏・股関節を整える- 50min ☑トレーニング ☑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 -Permission to Dance(BTS)- 15min ☑ショート ☑ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>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</p>	 <p>山上 莉穂 優しいバレエ -バーレッスン総集編- 15min ☑ショート ☑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 ☑ショート ☑ストレッチ ▶ 動画を見る</p>	 <p>小松 ゆき子 入門編極拳 -手足の動き(基礎編)- 25min ☑調整系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>平山 美代子 ベリーダンス -アイソレーション胸&お腹- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリーダンス -振付Part3- 25min ☑ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -Training Season(Dua Lipa)- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>片山 千穂 ラテンダンス -振付を覚えて全身シェイプアップ- 50min ☑ダンス ▶ 動画を見る</p>	 <p>IZU ストリートダンス -Deja vu(TXT)- 50min ☑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 ☑ショート ☑トレーニング ▶ 動画を見る</p>	 <p>JFTVスタッフ ジェクサウナ ~新小岩編~ 10min ☑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 ☑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 ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>
---	---	---	---

JEXER FITNESS TVトレーニングチャンネル

 <p>SHIORI チェストプレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ラットプルダウン 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI レッグプレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>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</p>	 <p>SHIORI レッグカール 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>
 <p>SHIORI ローロー 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ショルダープレス 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI クランチ 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	 <p>SHIORI ロータリートーン 2min ☑トレーニング ☑講座系 ▶ 動画を見る</p>	