

JEXER FITNESS TV

オンデマンド動画一覧<10/9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 協栄シェイプクッキング -基礎の動きを振り返る- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶動画を見る</p>	 <p>MIWA K-1 FIT FIGHT -キックの基本動作・ストレッチ- 25min ☑有酸素運動 ☑ストレッチ ▶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 -Latin Style- 25min ☑ダンス ☑調整系 ☑有酸素運動 ▶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 -Sweetest Tune(Travis Japan)- 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 -季節の変わり目ゆったりストレッチ- 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 -腰痛予防ケア- 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>渡辺 美佐子 美軸ラインストレッチ -筋膜を利用しよう- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>NAOKO 子宮美人ヨガ -お腹を引き締め美脚を目指す- 50min ☑ヨガ ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>萩原 香 身体と心を整えるヨガ -月礼拝で身体を整える- 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>玉井 万夢 お腹ヨガ -内臓機能を整えお腹周リスッキリ- 50min ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>NANAMI 寝る前のフローヨガ -1日の疲れを取るヨガ- 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 身体の硬さを整える フットコンディショニング 50min ☑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 -下腹部すっきりエクササイズ- 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 -前腿を引き締め美脚を目指す- 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 -肩トレ編- 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 -下半身のエクササイズ(足関節)- 25min ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>miyu グラマシアンフィット -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 フロアピラティス -足裏から体幹に繋げる- 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>ゆゆ K-POP CHOA -WA DA DA(Kep1er)- 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 -バレッソ総集編- 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 入門編太極拳 -手足の動き(総集編)- 25min ☑調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>平山 美代子 ベリーダンス -はじめてBelly Dance- 25min ☑ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>平山 美代子 ベリーダンス -振付Part1- 25min ☑ダンス ▶動画を見る</p>	 <p>YASUKO ジャズダンス -鬼ノ宴(友成空)- 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 -Chk Chk Boom(Stray Kids)- 50min ☑ダンス ▶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 クラッチ 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>	

3分FITNESSチャンネル

 <p>Fuyuki 肩回りを整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki バキバキ背中を 解消する動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 腰回りを楽に整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 背中&腰を整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>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</p>
 <p>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</p>	 <p>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</p>	 <p>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</p>		