

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《3/19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 -ウィービング- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶動画を見る</p>	 <p>宮澤 秀子 協栄シェイプボクシング -ウィービングミット打ち対戦型!- 25min ☑有酸素運動 ☑格闘系 ▶動画を見る</p>	 <p>MIWA K-1 FIT FIGHT -スイッチキック/ストレッチ- 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 ☑格闘系 ▶動画を見る</p>
 <p>武内のぞ美 ダンスエアロ -Sexy Style- 25min ☑ダンス ☑有酸素運動 ▶動画を見る</p>	 <p>武内のぞ美 ダンスに生かせる!動いて覚える アイソレーション【横動き編】 25min ☑ダンス ☑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 -Tiger(No No Girls)- 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 -呼吸を深めて自律神経を整える- 15min ☑ショート ☑ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>松成 広子 血流促進&老廃物を流す リンパフロー 50min ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>青木 恭子 セルフメンテ -膝の予防&エクササイズ・ケア編- 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 -座位・仰向けで骨盤周りを整える- 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 -肋骨を締め身体を整える- 50min ☑調整系 ☑ストレッチ ▶動画を見る</p>	 <p>NAOKO 子宮美人ヨガ -全身を動かし美脚を目指す- 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 -太陽礼拝のせて感謝の気持ちを込めて- 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 ☑ヨガ ☑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 スマホ首改善 リセ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 -胸式呼吸で内側から引き締める- 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 -ワイドスクワットで内もも引き締め- 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 -基本動作を極めるための解説&実践- 25min ☑トレーニング ☑ピラティス ▶動画を見る</p>	 <p>miyu グラマッスルフィット -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・ボディコントロール- 25min ☑ショート ☑トレーニング ☑ピラティス ▶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 -股関節の動きを理解し整える- 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 -K-POP総集編- 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 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>山上 莉穂 優しいバレエ -バレエ総集編- 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 -ムードたっぷりベリーダンス- 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 -AM To PM(Christina Milian)- 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 -BSS(SEVENTEEN)- 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>	

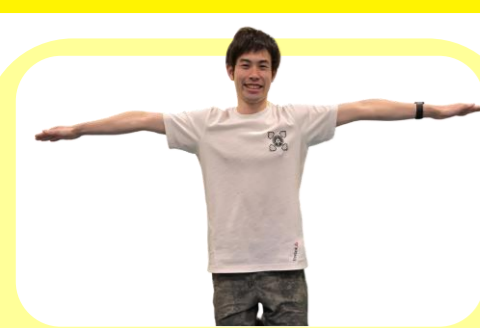
3分FITNESSチャンネル

 <p>Fuyuki 肩回りを整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶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 ☑調整系 ▶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 ☑調整系 ▶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 ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 股関節を整える 動的ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>Fuyuki 肩甲骨をほぐす ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>Fuyuki 肩のこばれを解消する ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶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>	 <p>駒谷 亜美 サイドレッグリフト 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ニーリングランジ 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>駒谷 亜美 ドンキーキック 3min ☑ショート ☑トレーニング ▶動画を見る</p>	 <p>YUTO 胸周りを広げ 呼吸を意識 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>
 <p>YUTO 肩甲骨の可動域向上 ストレッチ 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>YUTO 首・肩こりを解消する セルフメンテナンス 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>YUTO 下半身のたる重さを解消する セルフメンテナンス 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>白井 香 バランスボール 基本姿勢 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>	 <p>白井 香 バランスボール -ニアップ- 3min ☑ショート ☑調整系 ▶動画を見る</p>

JEXER FITNESS TV オンデマンド動画一覧 《3/19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。

3分FITNESSチャンネル

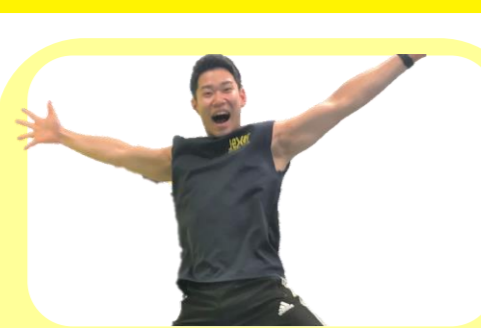


白井香

バランスボール
-ツイスト編-
3min ショート
調整系



▶ 動画を見る

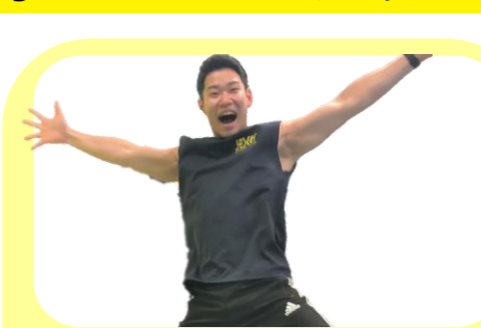


YUTO

足回りをほぐす
セルフメンテナンス
3min ショート
調整系



▶ 動画を見る



YUTO

足の筋肉を活性化させる
セルフメンテナンス
3min ショート
調整系



▶ 動画を見る

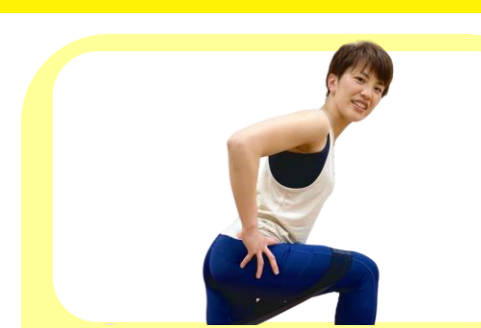


Fuyuki

リズムカルな
準備運動ストレッチ
3min ショート
調整系



▶ 動画を見る



胸谷亜美

スタンディング
レッグレイズ
3min ショート
トレーニング



▶ 動画を見る



胸谷亜美

ランジ

3min ショート
トレーニング



▶ 動画を見る



白井香

バランスボール
-バウンス編-
3min ショート
調整系



▶ 動画を見る