

# 公式onlineジユガ

## 9月クラススケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 0600-0645 (くまこ) 1700-1745 (麻結) 2000-2045 (rumiko)	2 0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (黒田るみ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山)	3 0700-0745(黒田るみ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	4 0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 2200-2245(ユミリー)	5 0600-0645 (ミタマユ) 1000-1045 (まっきゅん/ミラクルマキ) 1500-1545 「フリースタイル」 (まっきゅん) 2000-2045「Sストレッチ」 (mayu/rumiko) 2100-2145 (Nao)	6 0600-0645「初心者」 (松本) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	7 0600-0645 (くまこ) 1900-1945 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)
8 0600-0645 (くまこ) 0800-0845「アーシング」 (ゆうこりん) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 2000-2045 (房野) 2100-2145 「フリースタイル」 (まっきゅん)	9 0600-0645 (松本) 0900-0945 (なおみ) 1300-1345 (みず/CHABA) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)	10 0600-0645「アーシング」 (KAORU) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	11 0600-0645「初心者」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845(ユミリー) 2000-2045「アーシング」 (rumiko) 2200-2245(ユミリー)	12 0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 1000-1045 (スミエ・スマイル) 1100-1145 (まっきゅん/ミラクルマキ) 2000-2045 (麻結/あき) 2100-2145 (Nao)	13 0600-0645 (松本) 1300-1345 (deko/rumiko) 2000-2045「アーシング」 (Hiroyo) 2100-2145 (mayu/rumiko) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	14 0500-0545 (梢・CHABA) 0600-0645 (くまこ) 1900-1945 (くまこ) 2200-2245「アーシング」 (房野)
15 0600-0645 (くまこ) 0800-0845「アーシング」 (ゆうこりん) 1700-1745 (麻結)	16 0600-0645 (くまこ) 0700-0745 (黒田るみ) 0800-0845(ユミリー) 1730-1815 (マナ) 2000-2045 (rumiko) 2100-2145 (Nao)	17 0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	18 0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745「初心者」 (房野) 0900-0945 (なおみ) 1200-1245 (黒田るみ) 1700-1745「アーシング」 (麻結)	19 0600-0645「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 1000-1045 (スミエ・スマイル) 1300-1345 (みず/CHABA) 2000-2045 (ユミリー)	20 0600-0645 (松本) 1000-1045「アーシング」 (KAORU) 1100-1145 (まっきゅん/ミラクルマキ) 1500-1545 「フリースタイル」 (まっきゅん) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	21 0600-0645 (マナ) 0700-0745 (くまこ) 1900-1945 (くまこ) 2200-2245「アーシング」 (房野)
22 0600-0645 (くまこ) 1700-1745 (麻結) 2000-2045 (rumiko) 2200-2245「初心者」 (マナ)	23 0600-0645 (ミタマユ) 1000-1045「Sストレッチ」 (房野) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)	24 0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	25 0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (なおみ) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 1700-1745「アーシング」 (麻結) 1900-1945 (みず/CHABA)	26 0600-0645「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2100-2145 (Nao) 2200-2245「アーシング」 (房野)	27 0600-0645 (松本) 1000-1045 (まっきゅん/ミラクルマキ) 1500-1545 「フリースタイル」 (まっきゅん) 2000-2045「アーシング」 (Hiroyo)	28 0500-0545 (梢・CHABA) 0600-0645 (マナ) 20:30-21:25フラ×ジユガ (オープンハウス)
29 0600-0645 (マナ) 0900-0945 (黒田るみ) 1700-1745 (麻結) 2000-2045「アーシング」 (rumiko)	30 0600-0645 (松本) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (房野)		<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <h3>新メニュー</h3> <ul style="list-style-type: none"> <li>★初心者向けクラス</li> <li>★アーシングジユガ</li> <li>★フリースタイルクラス</li> <li>★スマートストレッチクラス (Sストレッチ)</li> </ul> <p>※フリースタイルは、ジユガの考えの柱の一つである「ボディ」「マインド」「ソウル」を体現した新しいスタイル。 ※Sストレッチは上半身に特化したストレッチ。 ※★メニューは30分のレッスンと講師の説明・座学15分が基本。(45分レッスンの場合もあり)</p> </div>			

※オープンハウスはクラスIDでは入れません。本部で新しく用意します。