

公式onlineジュガ

8月クラススケジュール

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
<p style="text-align: center;">新メニュー</p> <p>★初心者向けクラス ★アーシングジュガ ★フリースタイルクラス ★スマートストレッチクラス (Sストレッチ)</p> <p>※フリースタイルは、ジュ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。</p>				<p>1</p> <p>0600-0645 (CHIE/松本) 1000-1045 (スミエ・スマイル) 1100-1145 (なおみ) 2100-2145 (Nao)</p>	<p>2</p> <p>0600-0645 「初心者」 (松本) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)</p>	<p>3</p> <p>0500-0545 (CHABA) 0600-0645 (くまこ) 1900-1945 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)</p>
<p>4</p> <p>0600-0645 (くまこ) 0800-0845 (ゆうこりん) 1000-1045 (黒田) 1300-1345 (みず/CHABA) 1700-1745 (麻結)</p>	<p>5</p> <p>0600-0645 「Sストレッチ」 (ミタマコ) 1100-1145 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (mayu)</p>	<p>6</p> <p>1000-1045 (Fighting Akiko) 1300-1345 (まっきゅん/ミラクルマキ) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)</p>	<p>7</p> <p>0700-0745 (房野) 0900-0945 (なおみ) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 1500-1545 「アーシング」 (麻結) 2200-2245 (ユミリー)</p>	<p>8</p> <p>0600-0645 (CHIE/松本) 2000-2045 「アーシング」 (房野) 2100-2145 (Nao)</p>	<p>9</p> <p>0600-0645 (松本) 0900-0945 「フリースタイル」 (まっきゅん) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)</p>	<p>10</p> <p>0600-0645 「初心者」 (マナ) 1000-1045 「アーシング」 (Marie) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 「アーシング」 (房野)</p>
<p>11</p> <p>0600-0645 (くまこ) 0800-0845 (ゆうこりん) 1000-1045 (黒田) 1700-1745 (麻結) 2200-2245 「アーシング」 (房野)</p>	<p>12</p> <p>0600-0645 「初心者」 (松本) 1100-1145 ★スペシャルセミナー (亀井摩周) 2200-2245 (杉山)</p>	<p>13</p> <p>0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)</p>	<p>14</p> <p>0700-0745 (房野) 1400-1445 (スミエ・スマイル) 1500-1545 「アーシング」 (麻結) 2200-2245 (マナ)</p>	<p>15</p> <p>0600-0645 (マナ) 0900-0945 (なおみ) 1400-1445 (マナ) 2200-2245 「アーシング」 (房野)</p>	<p>16</p> <p>0600-0645 (松本) 1100-1145 (まっきゅん/ミラクルマキ) 2100-2145 (mayu/rumiko) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 「Sストレッチ」 (房野)</p>	<p>17</p> <p>0600-0645 (くまこ) 1300-1345 (みず/CHABA) 1900-1945 (くまこ)</p>
<p>18</p> <p>0600-0645 (くまこ) 0800-0845 (ゆうこりん) 0900-0945 「アーシング」 (ゆうこりん) 1000-1045 (黒田) 2000-2045 「フリースタイル」 (まっきゅん)</p>	<p>19</p> <p>0600-0645 「Sストレッチ」 (松本) 0800-0845 (ユミリー) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)</p>	<p>20</p> <p>0600-0645 「アーシング」 (KAORU) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2045 (rumiko/あき)</p>	<p>21</p> <p>0600-0645 「初心者」 (ミタマコ) 0700-0745 (房野) 1900-1945 (まっきゅん/ミラクルマキ) 2100-2145 「アーシング」 (房野) 2200-2245 (ユミリー)</p>	<p>22</p> <p>0600-0645 (ミタマコ) 0900-0945 (なおみ) 1000-1045 (スミエ・スマイル) 1300-1345 (deko/rumiko)</p>	<p>23</p> <p>0600-0645 (マナ) 2100-2145 (mayu/rumiko) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)</p>	<p>24</p> <p>0500-0545 (CHABA) 0600-0645 (くまこ) 1000-1045 「アーシング」 (Marie) 2000-2045 「フリースタイル」 (まっきゅん) 2100-2145 (Hiroyo) 2200-2245 「アーシング」 (房野)</p>
<p>25</p> <p>0600-0645 (くまこ) 0800-0845 (ゆうこりん) 1000-1045 (黒田) 1700-1745 (麻結) 2100-2145 「アーシング」 (Hiroyo)</p>	<p>26</p> <p>0600-0645 (松本) 1100-1145 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)</p>	<p>27</p> <p>1000-1045 (Fighting Akiko) 1300-1345 (まっきゅん/ミラクルマキ) 1600-1645 (中武) 1800-1845 (麻結/あき) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)</p>	<p>28</p> <p>0600-0645 (ミタマコ) 0700-0745 「Sストレッチ」 (房野) 2200-2245 (マナ)</p>	<p>29</p> <p>0600-0645 (ミタマコ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (Nao) 2100-2145 「アーシング」 (房野/Marie) 2200-2245 (ユミリー)</p>	<p>30</p> <p>0600-0645 (松本) 1100-1145 「アーシング」 (KAORU) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)</p>	<p>31</p> <p>0600-0645 「初心者」 (マナ) 1300-1345 (みず/CHABA) 20:30-21:25 フラ×ジュガ (オープンハウス)</p>

※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。