

# 公式onlineジユガ

## 11月クラススケジュール

Sun	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat
<b>ベーシック以外のメニュー</b> ★初心者向けクラス ★アーシングジユガ ★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)		※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」を音楽に合わせ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)			1	2
					0600-0645 (松本) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	0600-0645 (くまこ) 0900-0945 (スミエ・スマイル) 1900-1945 (ユミリー) <b>20:30-21:15</b> (オープンハウス)
3	4	5	6	7	8	9
0600-0645 (くまこ) <b>0800-0845</b> 「アーシング」(ゆうこりん) 1700-1745 (麻結) 2000-2030 「フリースタイル」(まっきゅん)	0600-0645 (松本) <b>0900-0945</b> 「初心者」(房野) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)	<b>0600-0645</b> 「アーシング」(KAORU) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (rumiko) 1400-1445 (スミエ・スマイル)	0600-0645 (ミタマユ) <b>1300-1345</b> (みず/CHABA) <b>1700-1745</b> 「アーシング」(麻結) <b>2000-2045</b> 「Sストレッチ」(mayu) 2100-2145 (Nao)	0600-0645 (松本) 0900-0945 (なおみ) 1100-1145 (まっきゅん) 1900-1945 (ユミリー) <b>2000-2045</b> 「アーシング」(Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	0500-0545 (CHABA・梢) 0600-0645 (くまこ) 0700-0745 (黒田るみ) <b>2200-2245</b> 「アーシング」(房野)
10	11	12	13	14	15	16
0600-0645 (くまこ) <b>0800-0845</b> 「アーシング」(ゆうこりん) 1700-1745 (麻結) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(まっきゅん)	<b>0900-0945</b> 「初心者」(房野) 1500-1545 (スミエ・スマイル) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)	1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (なおみ) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(mayu)	0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (rumiko/mayu) 2100-2145 (Nao)	0600-0645 (マナ) 0900-0945 (スミエ・スマイル) <b>1000-1045</b> 「アーシング」(KAORU) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	0700-0745 (黒田るみ) 1300-1345 (みず/CHABA) 1900-1945 (ユミリー) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(まっきゅん) <b>2200-2245</b> 「アーシング」(房野)
17	18	19	20	21	22	23
0600-0645 (くまこ) <b>0800-0845</b> 「アーシング」(ゆうこりん) 1700-1745 (麻結) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(房野)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (黒田るみ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (Nao)	1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 1900-1945 (rumiko/あき) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (マナ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (rumiko) 1900-1945 (みず/CHABA) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(mayu)	0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) <b>1000-1030</b> 「フリースタイル」(まっきゅん) 1400-1445 (スミエ・スマイル) <b>1700-1745</b> 「アーシング」(麻結) 2000-2045 (mayu) 2100-2145 (Nao)	0600-0645 (松本) 1900-1945 (ユミリー) <b>2000-2045</b> 「アーシング」(Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ)	0500-0545 (CHABA・梢) 0600-0645 (くまこ) <b>2200-2245</b> 「アーシング」(房野)
24	25	26	27	28	29	30
0600-0645 (くまこ) <b>0800-0845</b> 「アーシング」(ゆうこりん) 1700-1745 (麻結) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(房野)	0600-0645 (マナ) 0900-0945 (なおみ) <b>2000-2045</b> 「アーシング」(杉山)	1000-1045 (Fighting Akiko) 1100-1145 (麻結/あき) 1600-1645 (中武) <b>2000-2030</b> 「フリースタイル」(Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 2000-2045 (Nao) <b>2100-2130</b> 「フリースタイル」(スミエ・スマイル)	0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 1600-1645 (Hitoao) <b>2000-2045</b> 「Sストレッチ」(rumiko/mayu) <b>2100-2130</b> 「フリースタイル」(まっきゅん)	0600-0645 (松本) <b>1400-1430</b> 「フリースタイル」(スミエ・スマイル) 2000-2045 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ/くまこ) 2300-2345 (房野)	0600-0645 (くまこ) 1600-1645 (Hitoao) <b>20:30-21:15</b> (オープンハウス)

※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。