

公式onlineジユガ

4月クラススケジュール-2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1	2	3	4	5
		0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (rumiko) 0700-0730 「初心者」 (房野) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0645 (ミタマユ) 0845-0930 (みす) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2000-2045 「アーシング」 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ) 2300-2345 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ) 0900-0945 「アーシング」 (ゆうこりん) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
6	7	8	9	10	11	12
0700-0745 (くまこ) 0845-0930 (みす/CHABA) 1700-1745 (麻結) 2000-2045 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0845-0930 (みす) 1700-1745 (Deko) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 0800-0845 (ユミリー) 0930-1015 (なおみ) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0845-0930 (みす) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0645 (ミタマユ) 0930-1015 (なおみ) 1100-1145 (麻結) 2000-2030 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2100-2145 (NAO)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2030-2100 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2300-2345 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0845-0930 (みす) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
13	14	15	16	17	18	19
0700-0745 (くまこ) 0800-0845 (ジユガ大阪) 0900-0945 (みす)	0900-0945 (なおみ) 1700-1745 (Deko) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 0800-0845 (rumiko) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0845-0930 (みす) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0645 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2030 「フリースタイル」 (房野) 2100-2145 (NAO)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2000-2045 「アーシング」 (Hiroyo) 2200-2245 (マナ) 2300-2330 「初心者」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ) 0900-0945 「アーシング」 (ゆうこりん) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
20	21	22	23	24	25	26
0700-0745 (くまこ) 0900-0945 (ミタマユ) 1700-1745 (麻結) 2000-2045 (スミエ・スマイル) 2100-2130 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 1700-1745 (麻結) 2000-2045 (杉山) 2230-2300 「フリースタイル」 (みす)	1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0730 「初心者」 (房野) 0800-0845 (ユミリー) 0900-0945 (みす) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0645 (松本) 0900-0945 (なおみ) 2000-2030 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2100-2145 (ジユガ大阪)	0600-0645 (松本) 0900-0945 「アーシング」 (KAORU) 1700-1745 (Deko) 2030-2100 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2300-2345 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ) 0900-0945 「アーシング」 (ゆうこりん) 20:30-21:15 (オープンハウス)
27	28	29	30	<div data-bbox="906 1865 1501 2119" data-label="Complex-Block"> <h3>新メニュー</h3> <ul style="list-style-type: none"> ★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) <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>		
0700-0745 (くまこ) 0900-0945 (ミタマユ)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0900-0945 (なおみ) 1700-1745 (Deko) 2000-2045 「アーシング」 (杉山) 2100-2145 (NAO) 2230-2300 「フリースタイル」 (みす)	0545-0630 (マナ) 0845-0930 (みす/CHABA) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0700-0745 (房野) 0800-0845 (ユミリー) 0900-0945 (rumiko) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)			