

公式onlineジュガ

5月クラススケジュール-2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
27	28	29	30	1	2	3
新メニュー ★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) ※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」を表現し 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)				0900-0945 (なおみ) 1730-1815 (みす) 2000-2030 「フリースタイル」(房野)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 1000-1045 (CHIE) 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 (みす)
4	5	6	7	8	9	10
0700-0745 (くまこ) 0900-0945「アーシング」 (ゆうこりん)	0600-0630「アーシング」 (KAORU) 0700-0745 (黒田るみ) 0845-0930 (みす) 1000-1045 (CHIE) 2000-2045 (杉山) 2230-2300 「フリースタイル」(みす)	0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (ユミリー) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0945 (rumiko) 2000-2030 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	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) 0800-0845 (くまこ) 2100-2145「アーシング」 (房野)
11	12	13	14	15	16	17
0700-0745 (くまこ) 0845-0930 (みす/CHABA) 2000-2045 (スミエ・スマイル) 2100-2030「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2200-2230「フリースタイル」 (黒田るみ)	0600-0630「Sストレッチ」 (KAORU) 0700-0745 (黒田るみ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO) 2230-2300 「フリースタイル」(みす)	1000-1045 (Fighting Akiko) 1700-1745 (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)	0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO) 2230-2300 「フリースタイル」(みす)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 1700-1745 (Deko) 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) 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)
18	19	20	21	22	23	24
0700-0745 (くまこ) 0800-0845 (ジュガ大阪) 2100-2130 「フリースタイル」 (黒田るみ)	0600-0630「アーシング」 (KAORU) 0700-0745 (黒田るみ) 0900-0945 (rumiko) 1800-1845 (Hitoao) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630「初心者」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0800-0845 (サリー) 0900-0945 (なおみ) 1300-1330 「フリースタイル」 (みす/CHABA) 2000-2030 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2100-2145 (NAO)	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) 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 (みす) 2100-2145「アーシング」 (房野)
25	26	27	28	29	30	31
0700-0745 (くまこ) 0900-0945「アーシング」 (ゆうこりん) 2100-2145 (スミエ・スマイル) 2200-2230「フリースタイル」 (黒田るみ)	0600-0630「Sストレッチ」 (KAORU) 0700-0745 (黒田るみ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045「アーシング」 (杉山) 2100-2145 (ジュガ大阪)	0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1700-1745 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0645 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0800-0845 (サリー) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO) 2230-2300 「フリースタイル」(みす)	0845-0915「初心者」 (みす) 1700-1745 (Deko) 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 (みす) 20:30-21:15 (オープンハウス)