

# 公式onlineジュガ

## 7月クラススケジュール-2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	1	2	3	4	5
<p><b>クラシック以外のメニュー</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>★初心者向けクラス</li> <li>★アーシングジュガ</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>		0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1700-1745 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 0900-0945 (なおみ) 2100-2145 (mayu) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0630 「初心者」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 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)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みず) 2030-2100 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2100-2130 「初心者」 (くまこ) 2200-2245 (マナ) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ)
6	7	8	9	10	11	12
0845-0930 (みず/CHABA) 2100-2130 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0800-0845 (rumiko) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 0845-0915 「フリースタイル」 (みず) 1700-1745 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 0900-0945 (なおみ) 1700-1745 (Deco) 2100-2145 (mayu) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0630 「初心者」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	0600-0645 (松本) 1000-1045 (CHIE) 2000-2045 「アーシング」 (Hiroyo) 2100-2130 「初心者」 (くまこ) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (くまこ) 0800-0845 (くまこ) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
13	14	15	16	17	18	19
0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0800-0845 (ジュガ大阪) 0900-0930 「フリースタイル」 (みず)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0800-0845 (rumiko) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1800-1845 (Deco) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630 「Sストレッチ」 (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 「初心者」 (ミタマユ) 0700-0745 (ユミリー) 0900-0945 (なおみ) 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 (みず) 1700-1745 (Deco) 2030-2100 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2100-2130 「初心者」 (くまこ) 2200-2245 (マナ) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ) 2100-2145 (mayu)
20	21	22	23	24	25	26
0800-0845 (ジュガ大阪) 0900-0930 「フリースタイル」 (みず/CHABA) 2100-2130 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山)	0845-0915 「フリースタイル」 (みず) 1700-1745 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 1700-1745 (Deco) 2200-2230 「フリースタイル」 (コマネチ姉妹)	0600-0630 「初心者」 (ミタマユ) 0845-0930 (みず) 2000-2045 (ユミリー)	0600-0645 (松本) 1000-1045 (CHIE) 2000-2045 「アーシング」 (Hiroyo) 2100-2130 「初心者」 (くまこ) 2200-2245 (マナ) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「フリースタイル」 (クマとマナ) 0800-0845 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)
27	28	29	30	31	1	2
0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0845-0930 (みず) 1500-1545 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0800-0845 (rumiko) 1700-1745 (Deco) 1800-1845 (Hitoao) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 0845-0930 (みず) 1000-1045 (Fighting Akiko) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	0600-0630 「Sストレッチ」 (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 「初心者」 (ミタマユ) 0845-0930 (みず) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	※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 (45分レッスンの場合もあり)	