

公式onlineジュガ

8月クラススケジュール-2025

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---|---|---|--|--|---|---|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1 | 2 |
| | | | | | 0600-0645 (松本) 1600-1645 (スミエ・スマイル) 2030-2100「フリースタイル」(Hiroyo) 2200-2245 (マナ) | 0700-0745 (サリー) 0845-0930 (みす) |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 0700-0730「Sストレッチ」(くまこ) 0900-0930「フリースタイル」(みす) 1600-1645 (Hitoao) | 0800-0845 (rumiko) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (mayu) | 0545-0630 (マナ) 1700-1745 (中武) 1800-1845 (Deco) 2000-2030「フリースタイル」(Hiroyo/Fighting Akiko) | 0800-0845 (サリー) 2200-2230「フリースタイル」(コマネチ姉妹) | 0800-0845 (mayu) 0900-0945 (mayu) 1600-1645 (mayu) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO) | 0600-0645 (松本) 0800-0845 (rumiko) 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) 2100-2145「アーシング」(房野) |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 0700-0730「Sストレッチ」(くまこ) 0745-0830 (くまこ) 0900-0945 (みす) 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) 0845-0930 (みす) 2000-2045 (杉山) | 0845-0915「フリースタイル」(みす) 1500-1545 (mayu) 1730-1815 (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) 2000-2045 (ユミリー) 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 (みす) 1700-1745 (Hitoao) 2000-2030「フリースタイル」(スミエ・スマイル) | 0600-0645 (松本) 2030-2100「フリースタイル」(Hiroyo) 2200-2245 (マナ) 2300-2330「アーシング」(房野) | 0600-0645 (CHABA) 0700-0745 (サリー) 0900-0930「フリースタイル」(みす) |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0900-0930「フリースタイル」(みす) | 0700-0745 (サリー) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO) | 0545-0630 (マナ) 0900-0945 (rumiko) 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) 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) | 0600-0645 (松本) 0900-0945 (スミエ・スマイル) 1000-1030「フリースタイル」(スミエ・スマイル) 1730-1815 (Deco) 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) 2100-2145「アーシング」(房野) |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 0700-0730「Sストレッチ」(くまこ) 0745-0830 (くまこ) 0845-0930 (みす/CHABA) 1600-1645 (Hitoao) | 0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0800-0845 (rumiko) 2000-2045 (杉山) 2100-2130「フリースタイル」(スミエ・スマイル) | 0545-0630 (マナ) 0845-0915「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) | 0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0800-0845 (サリー) 1730-1815 (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) 0900-0945 (なおみ) 1700-1745 (mayu) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO) | 0600-0645 (松本) 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」(くまこ) 0845-0930 (みす) 20:30-21:15 (オープンハウス) |
| 31 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 0700-0730「Sストレッチ」(くまこ) 0745-0830 (くまこ) 0900-0930「フリースタイル」(みす/CHABA) | | | | | | |

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)