公式onlineジユガ

9月クラススケジュール-2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
31	1	2	3	4	5	6
	0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0800-0845 (rumiko) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0845-0915 「フリースタイル」 (みず) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2100-2145 (サリー)	0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0800-0845 (サリー) 0900-0945 (なおみ) 2100-2145 (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)	0600-0645 (松本) 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 「Sストレッチ」 (くまこ) 0745-0815 「フリースタイル」 (くまこ) 1600-1630 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)
7	8	9	10	11	12	13
0900-0930 「フリースタイル」 (みず) 1700-1745 (Hitoao) 2100-2145 (サリー)	0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0800-0845 (ユミリー) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2100-2145 (サリー)	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) 1800-1845 (Deco) 2000-2045 (ユミリー) 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) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「Sストレッチ」 (くまこ) 0745-0815 「フリースタイル」 (くまこ) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
14	15	16	17	18	19	20
0700-0745 (くまこ) 0845-0930 (みず/CHABA) 1500-1545 (スミエ・スマイル) 1600-1630 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	0600-0630 「アーシング」 (KAORU) 0845-0930 (みず) 2000-2045 (杉山)	0545-0630 (マナ) 0845-0915 「フリースタイル」 (みず) 1600-1645 (中武) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo) 2100-2145 (サリー)	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) 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) 1800-1845 (Deco) 2000-2045 (ユミリー)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みず) 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 「Sストレッチ」 (くまこ) 0745-0815 「フリースタイル」 (くまこ) 1600-1645 (スミエ・スマイル)
21	22	23	24	25	26	27
0800-0845 (ジユガ大阪) 0900-0930 「フリースタイル」 (みず) 1700-1745 (Hitoao)	0600-0630 「Sストレッチ」 (KAORU) 0900-0930 「フリースタイル」 (みず) 2000-2045 (杉山)	0545-0630 (マナ) 0845-0915 「フリースタイル」 (みず) 1000-1045 (Fighting Akiko) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo)	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) 1800-1845 (Deco) 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) 2300-2330 「アーシング」 (房野)	0600-0645 (CHABA) 0700-0730 「Sストレッチ」 (くまこ) 0745-0815 「フリースタイル」 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)
28	29	30	1	2	3	4
0845-0915 「フリースタイル」 (みず/CHABA) 0930-1000 「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) 2000-2030 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 1600-1645 (中武) 1800-1845 (Deco)				

新メニュー

- ★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)