

公式onlineジュガ

11月クラススケジュール-2025

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
26	27	28	29	30	31	1
						0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」(くまこ) 0745-0815「初心者」(くまこ)
2	3	4	5	6	7	8
0715-0745「Sストレッチ」(くまこ) 0845-0915「フリースタイル」(みず) 2030-2100「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)	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) 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) 1400-1430「Sストレッチ」(mayu) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	0600-0645 (松本) 0845-0930 (みず) 2030-2100「フリースタイル」(Hiroyo) 2300-2330「アーシング」(房野)	0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」(くまこ・こずえ) 0745-0815「初心者」(くまこ) 2100-2145「アーシング」(房野)
9	10	11	12	13	14	15
0715-0745「Sストレッチ」(くまこ) 0800-0845 (ジュガ大阪) 0900-0930「フリースタイル」(みず/CHABA) 2030-2100「フリースタイル」(スミエ・スマイル)	0600-0630「アーシング」(KAORU) 1000-1030「Sストレッチ」(mayu) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	0545-0630 (マナ) 0845-0915「フリースタイル」(みず) 1300-1330 (亀井摩周) 「冷えとサヨナラの話」 1600-1645 (中武)	0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0700-0745 (房野) 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) 0845-0930 (みず) 2000-2045「アーシング」(Hiroyo) 2200-2245 (マナ) 2300-2330「アーシング」(房野)	0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」(くまこ) 0745-0815「初心者」(くまこ)
16	17	18	19	20	21	22
0715-0745「フリースタイル」(くまこ) 1000-1045 (CHIE)	0600-0630「Sストレッチ」(KAORU) 0900-0945 (スミエ・スマイル) 1130-1200「アーシング」(KAORU) 2000-2045 (杉山)	0845-0915「フリースタイル」(みず) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (中武) 2030-2100「Sストレッチ」(桜木フリフリチーム)	0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0700-0745 (房野) 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) 2100-2130「フリースタイル」(房野)	0600-0645 (松本) 2030-2100「フリースタイル」(Hiroyo) 2300-2330「アーシング」(房野)	0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」(くまこ・こずえ) 0745-0815「初心者」(くまこ)
23	24	25	26	27	28	29
0900-0930「フリースタイル」(みず/CHABA) 2030-2100「フリースタイル」(スミエ・スマイル)	0600-0630「Sストレッチ」(KAORU) 0900-0945 (スミエ・スマイル) 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)	0600-0630「Sストレッチ」(ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0845-0915「フリースタイル」(みず)	0600-0630「初心者」(ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (ユミリー)	0600-0645 (松本) 0845-0915「フリースタイル」(みず) 2000-2045「アーシング」(Hiroyo) 2300-2330「アーシング」(房野)	0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」(くまこ) 0745-0815「初心者」(くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)
30	1	2	3	4	5	6
0715-0745「フリースタイル」(くまこ) 1000-1045 (CHIE) 1900-1930 (亀井摩周) 「髪の毛バサつき解消の話」						

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)