

公式onlineジュガ

3月クラススケジュール-2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 0600-0630「Sストレッチ」 (Hitoao) 1300-1330「Sストレッチ」 (mayu) 1330-1400「スクワット」 (mayu) 1800-1830「スクワット」 (Hitoao)	2 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 2000-2045 (杉山)	3 1600-1645 (ときこ) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko) 2100-2145 (🍷カモシカ倶楽部)	4 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0845-0930 (みす)	5 0600-0630「朝ジュガ」 (ミタマユ) 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 2100-2145 (NAO)	6 0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 0900-0930「アーシング」 (KAORU) 2030-2100 「ラジオ体操」(Hiroyo)	7 0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」 (くまこ) 0800-0845 (くまこ) 0900-0930「スクワット」 (mayu)
8 0600-0630「Sストレッチ」 (Hitoao) 0900-0945 (ジュガ大版) 1800-1830「スクワット」 (Hitoao) 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)	9 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	10 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (ときこ) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko) 2100-2145 (ユミリー)	11 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 2130-2200「瞑想」 (亀井摩周)	12 0600-0630「朝ジュガ」 (ミタマユ) 0900-0945 (なおみ) 2030-2100「スクワット」 (mayu)	13 0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2000-2045「アーシング」 (Hiroyo)	14 0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」 (くまこ) 0800-0830「Sストレッチ」 (くまこ) 0830-0900「初心者」 (くまこ) 2100-2145「アーシング」 (房野)
15 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 2100-2130 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル)	16 0845-0930 (みす) 2000-2045 (杉山)	17 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 1600-1645 (ときこ) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko) 2100-2145 (🍷カモシカ倶楽部)	18 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (なおみ)	19 0600-0630「朝ジュガ」 (ミタマユ) 1700-1730「スクワット」 (mayu) 2100-2145 (NAO)	20 0845-0930 (みす) 0900-0930「アーシング」 (KAORU) 2030-2100 「ラジオ体操」(Hiroyo)	21 0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」 (くまこ) 0800-0845 (くまこ) 2100-2145「アーシング」 (房野)
22 0600-0630「Sストレッチ」 (Hitoao) 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)	23 0900-0945 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	24 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (ときこ) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko) 2100-2145 (ユミリー)	25 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0945 (なおみ)	26 0600-0630「朝ジュガ」 (ミタマユ) 0845-0930 (みす) 2100-2145 (NAO)	27 0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2000-2045「アーシング」 (Hiroyo)	28 0600-0645 (CHABA) 0715-0745「フリースタイル」 (くまこ) 0800-0830「Sストレッチ」 (くまこ) 0830-0900「初心者」 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)
29 0600-0630「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0900-0930 「フリースタイル」(みす)	30 0845-0930 (みす) 2130-2200「瞑想」 (亀井摩周)	31 0900-0930 「フリースタイル」(みす) 2000-2030 「フリースタイル」 (Hiroyo/Fighting Akiko) 2100-2145 (ユミリー)	メニュー ★ベーシッククラス ★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) (スクワット) ★その他 ※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45分・30分のレッ スンと講師の説明・座学15分が基 本。			