

# 公式onlineジユガ

## 5月クラススケジュール-2026

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	
<b>メニュー</b> ★ベーシッククラス ★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) (スクワット) ★その他か ※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45分・30分のレッスンと講師の説明・座学15分が基本。						<b>1</b> 0600-0645 (松本) 0900-0930 「Sストレッチ」 (KAORU) 0930-1000 「アーシング」 (KAORU) 1000-1045 (なおみ) 2030-2100 「フリー」 (Hiroyo)	<b>2</b> 0600-0645 (CHABA) 0715-0745 「フリー」 (くまこ) 0800-0830 「Sストレッチ」 (くまこ) 2100-2145 「アーシング」 (房野)
<b>5</b> 0730-0815 (くまこ) 0900-0930 「フリー」 (みす) 1600-1630 「スクワット」 (mayu)	<b>4</b> 0600-0630 「初心者」 (ミタマユ) 0900-0930 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2000-2045 (杉山)	<b>5</b> 0900-0930 「フリー」 (みす) 2000-2045 (スミエ・スマイル) 2100-2145 (掌カモシカ倶楽部)	<b>6</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 2000-2030 (亀井摩周) 「アーシングジユガ」	<b>7</b> 0600-0630 「朝ジユガ」 (ミタマユ) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2130 「スクワット」 (mayu)	<b>8</b> 0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 1630-1700 「Sストレッチ」 (アイーダ)	<b>9</b> 0600-0645 (CHABA) 0715-0745 「フリー」 (くまこ) 0800-0830 「初心者」 (くまこ) 2000-2045 (スミエ・スマイル)	
<b>10</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (Hitoao) 0730-0815 (くまこ) 0900-0930 「フリー」 (みす)	<b>11</b> 0900-0930 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 1000-1030 「アーシング」 (なおみ) 2000-2045 (杉山) 2100-2145 (NAO)	<b>12</b> 0900-0930 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 1015-1100 (なおみ) 1600-1645 (ときこ)	<b>15</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 0900-0930 「フリー」 (みす)	<b>14</b> 0600-0630 「朝ジユガ」 (ミタマユ) 1000-1045 (なおみ) 2030-2100 「スクワット」 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	<b>15</b> 0600-0645 (松本) 0900-0930 「Sストレッチ」 (KAORU) 0930-1000 「アーシング」 (KAORU) 1000-1045 (なおみ) 1100-1145 (マナ)	<b>16</b> 0600-0645 (CHABA) 0715-0745 「フリー」 (くまこ) 0800-0830 「Sストレッチ」 (くまこ) 2100-2145 「アーシング」 (房野)	
<b>17</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (Hitoao) 0730-0815 (くまこ) 0900-0945 (ジユガ大阪)	<b>18</b> 1630-1700 「Sストレッチ」 (アイーダ) 1700-1730 「Sストレッチ」 (mayu) 2100-2130 「瞑想」 (ミタマユ)	<b>19</b> 0900-0930 「フリー」 (みす) 1000-1045 (Fighting Akiko) 1600-1645 (ときこ) 2100-2145 (掌カモシカ倶楽部)	<b>20</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 1000-1045 (なおみ) 1100-1145 (マナ)	<b>21</b> 0600-0630 「朝ジユガ」 (ミタマユ) 0900-0930 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 2000-2045 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	<b>22</b> 0600-0645 (松本) 0845-0930 (みす) 2030-2100 (Hiroyo) 「ジユガエクササイズ」	<b>25</b> 0600-0645 (CHABA) 0715-0745 「フリー」 (くまこ) 0800-0830 「初心者」 (くまこ) 2000-2045 (スミエ・スマイル)	
<b>24</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (Hitoao) 0900-0930 「フリー」 (みす)	<b>25</b> 0900-0930 「フリースタイル」 (スミエ・スマイル) 1000-1045 (なおみ) 2000-2045 (杉山)	<b>26</b> 0900-0930 「フリー」 (みす) 1015-1100 (なおみ) 1600-1645 (ときこ) 2000-2030 「フリー」 (Hiroyo/Fighting Akiko)	<b>27</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (ミタマユ) 0700-0745 (房野) 2000-2030 (亀井摩周) 「アーシングジユガ」	<b>28</b> 0600-0630 「朝ジユガ」 (ミタマユ) 0845-0930 (みす) 2030-2100 「スクワット」 (ユミリー) 2100-2145 (NAO)	<b>29</b> 0600-0645 (松本) 1000-1045 (なおみ) 1100-1145 (マナ) 2000-2045 「アーシング」 (Hiroyo)	<b>50</b> 0600-0645 (CHABA) 0715-0745 「フリー」 (くまこ) 20:30-21:15 (オープンハウス)	
<b>31</b> 0600-0630 「Sストレッチ」 (Hitoao) 0730-0815 (くまこ) 0900-0930 「フリー」 (みす)							