

スタジオ新レッスンのご紹介

「ジュガ」 *Jugah* 寿芽

NEW

水曜日 19:15~20:15
5月~ 木曜日 19:15~20:15



担当 HIROYO

取得ライセンス
ベーシックJugah
フリースタイルJugah 第一人者
柔軟性に着目したレッスンを得意とし
Jugah開発者より「柔軟の女神」と
命名される

ジュガとは♡♡
ハワイ生まれのセルフ美容整体
ヨガと武道の要素も入った伸筋を
使って柔軟性を高め、誰にでもできる
ダイエットや若返りに最適な
トレーニングです

カラダは思い通りに変えられる
セルフ美容整体で骨格から美しく！



スイミングスクール&学童保育
YOUTH 町田

営業時間 火~土曜日 10:00~22:00 日・祝日 10:00~19:00 月曜休館 (スイムスクールのみ: 15:15~19:00)

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミサワビル1階

042-728-19



スタジオ新レッスンのご紹介

5月から
新設！

火曜

12:40～13:40

「ベーシック ヨガ」

4月～ 水曜 10:45～11:45
金曜 18:10～19:10
日曜 12:00～13:00



担当 watami

取得ライセンス
全米ヨガライアンス600時間
ワナカム認定 シニアヨガ
インド人の師の元でインドから
のそのままのヨガを現在でも学
び続けている

初めての方でも安心してお受け
できます！
身体の痛みを改善していきま
しょう！

スイミングスクール&学童保育
YOUTH 町田



営業時間 火～土曜日 10:00～22:00 日・祝日 10:00～19:00 月曜休館 (スイムスクールのみ: 15:15～19:00)

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミサワビル1階

042-728-1931

