

スタジオ新レッスンのご紹介

「ジュガ」 Jugah 寿芽

NEW



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！

水曜日 19:15~20:15

5月~ 木曜日 19:15~20:15



スイミングスクール&学童保育

YOUTH 町田

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1ミサビル1階

☎042-728-19



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)

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

町田シバヒロ前

町田市中町1-19-1 ミサビル1階

☎042-728-1931

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)

