

7

2014



July

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
		1 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	2 19:00~20:00 フローR	3 11:00~12:00 ベーシックR	4	5 10:30~11:30 ベーシックR
6	7 11:00~12:00 ベーシックR	8 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	9	10 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:15 セルフマッサージR	11 20:00~21:00 夏のきれいR	12 12:00~13:00 ベーシックR
13 10:30~11:45 サンデースペシャル	14 11:00~12:00 ベーシックR	15 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	16 19:00~20:00 フローR	17 11:00~12:00 ベーシックR	18 20:00~21:00 夏のきれいR	19
20	21 11:00~12:00 ベーシックR	22 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	23 19:00~20:00 フローR	24 11:00~12:00 ベーシックR	25 20:00~21:00 夏のきれいR	26 10:30~11:30 ベーシックR
27	28 11:00~12:00 ベーシックR	29 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	30	31 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:15 セルフマッサージR		

【プログラムのご案内】

ベーシックR	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットン <担当:月曜日【朝倉】火曜日【LOUNA】木曜日【大高】土曜日【松永】>
お腹すっきりR	ウエスト周りをすっきりさせながら『内側からもキレイに』を目指すルーシーダットン <担当:【myu】>
セルフマッサージR	自身の身体に出来る限り負荷をかけずに効率よくマッサージしていく事を身につけるクラス<担当:、木曜日【俵藤】>
フローR	音楽に合わせて連続的にポーズを行うことで、より動かしやすい身体を作るルーシーダットン <担当:【朝倉】>
夏のきれいルーシー	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットンにシーズン毎のお悩み解消ポーズも取り入れています!! <担当:【鈴木】>
サンデースペシャル	一週間の疲れを取り除き、また頑張れる身体を作るルーシーダットン(月一回の開催) <担当:日曜日10:30~【朝倉】> ※月1開催!!

8

2014



August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 20:00~21:00 夏のきれいR	2 10:30~11:30 ベーシックR
3	4 11:00~12:00 ベーシックR	5 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	6 19:00~20:00 フローR	7 11:00~12:00 ベーシックR	8 20:00~21:00 夏のきれいR	9 12:00~13:00 ベーシックR
10 10:30~11:45 サンデースペシャル	11 11:00~12:00 ベーシックR	12 13 14 夏休み			15	16 12:00~13:00 ベーシックR
17	18 11:00~12:00 ベーシックR	19 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	20	21 11:00~12:00 ベーシックR	22 20:00~21:00 夏のきれいR	23 12:00~13:00 ベーシックR
24	25 11:00~12:00 ベーシックR	26 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	27	28 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:15 セルフマッサージR	29 20:00~21:00 夏のきれいR	30
31						

【プログラムのご案内】

ベーシックR	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットン <担当: 月曜日【朝倉】火曜日【LOUNA】 木曜日【大高】 土曜日【松永】>
お腹すっきりR	ウエスト周りをすっきりさせながら『内側からもキレイに』を目指すルーシーダットン <担当: 【myu】>
セルフマッサージR	自身の身体に出来る限り負荷をかけずに効率よくマッサージしていく事を身につけるクラス<担当: 木曜日【依藤】>
フローR	音楽に合わせて連続的にポーズを行うことで、より動かしやすい身体を作るルーシーダットン <担当: 【朝倉】>
夏のきれいルーシー	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットンにシーズン毎のお悩み解消ポーズも取り入れています!! <担当: 【鈴木】>
サンデースペシャル	一週間の疲れを取り除き、また頑張れる身体を作るルーシーダットン(月一回の開催) <担当: 日曜日10:30~【朝倉】> ※月1開催!!