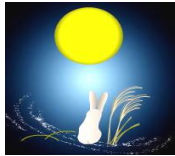


# 9

2014



# September

## ☆☆☆クラス紹介☆☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜  
 フロールルーシー 隔週水曜  
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜  
 秋のきれいルーシー 金曜  
 サンデースペシャル 月1開催

全身の歪みや凝りを調整していき、初心者にもオススメのスタンダードなクラス  
 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クラス  
 ルーシーダットンにプラスして、身体に出来る限り負荷をかけず、自分自身をマッサージしていくクラス  
 スタンダードなルーシーダットンにプラスして、シーズン毎のお悩みを解消するポーズも取り入れたクラス  
 一週間の疲れを取り除き、また翌週も頑張れる身体を作るクラス

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	2	3 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	4 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	5 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	6 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
7	8 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	9	10	11 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	12 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	13 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
14 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	15 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	16	17 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	18 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	19 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	20
21	22 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	23	24	25 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	26 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	27
28	29 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	30				

10  
2014



October

☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜  
 フロールルーシー 隔週水曜  
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜  
 秋のきれいルーシー 金曜  
 サンデースペシャル 月1開催

全身の歪みや凝りを調整していき、初心者にもオススメのスタンダードなクラス  
 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クラス  
 ルーシーダットンにプラスして、身体に出来る限り負荷をかけず、自分自身をマッサージしていくクラス  
 スタンダードなルーシーダットンにプラスして、シーズン毎のお悩みを解消するポーズも取り入れたクラス  
 一週間の疲れを取り除き、また翌週も頑張れる身体を作るクラス

※ご予約の際は、メール(info@rusiedutton.com)もしくは、お電話(03-6435-3864)でLASSAまでご連絡を！

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	2 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	3 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	4 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
5	6 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	7	8	9 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	10 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	11
12	13	14	15 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	16 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	17 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	18
19	20 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	21	22	23 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	24	25 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
26 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	27 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	28	29 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	30 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	31 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	