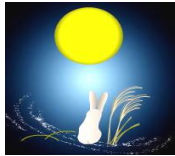


9

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) | |