

11  
2014

☆☆クラス紹介

ベーシックルーシー  
フロールーシー  
セルフマッサージ&ルーシー  
秋のきれいルーシー  
サンデースペシャル

月・木・土曜  
隔週水曜  
隔週木曜  
金曜  
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!



November

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