

# 12

2014



# December

## ☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー  
 フロールルーシー  
 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](mailto: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 ◇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 冬のきれいルーシー(鈴木)	6
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 冬のきれいルーシー(鈴木)	13 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
14	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	20 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
21 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	27
クリスマスウィーク(12/17~25)						
28	29	30	31			

1  
2015



January

☆☆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！

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