

# 3

## 2015



# March

### ☆☆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  
 冬のきれいルーシー  
 サンデースペシャル

月・木・土曜  
 隔週水曜  
 隔週木曜  
 隔週金曜  
 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 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	3	4 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	5 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	6	7
8	9 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	10	11	12 ◇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)	13 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	14 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
15	16 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	17	18 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	19 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	20 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	21 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
22 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	23 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	24	25	26 ◇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)	27 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	28 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
29	30 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	31				

