

4
2015



April

☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜
 フロールーシー 隔週水曜
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜
 冬のきれいルーシー 隔週金曜
 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、身体に負荷をかけずに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 フロールーシー(朝倉)	2 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	3 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	4 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(高橋)
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 春のきれいルーシー(鈴木)	11
12	13 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	14	15 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	16 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	17 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	18 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
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 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	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 ルーシー(朝倉)	27 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	28	29	30 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)		