

8

2015

★☆☆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
 夏のきれいルーシー 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！

August

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

夏休み

