

7

2015



July

☆☆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!

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

