

11

2013



November

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 19:30~20:30 秋のきれいR	2 12:00~13:00 ベーシックR
3	4 11:00~12:00 ベーシックR	5 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	6 19:00~20:00 フローR	7 11:00~12:00 ベーシックR	8	9
10 10:30~11:45 サンデースペシャル	11 11:00~12:00 ベーシックR	12 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	13	14 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	15 19:30~20:30 秋のきれいR	16
17	18 11:00~12:00 ベーシックR	19 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	20 19:00~20:00 フローR	21 11:00~12:00 ベーシックR	22	23 10:30~11:30 ベーシックR
24	25 11:00~12:00 ベーシックR	26 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	27	28 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	29 19:30~20:30 秋のきれいR	30 12:00~13:00 ベーシックR

【プログラムのご案内】

ベーシックR	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットン <担当: 月曜日【朝倉】火曜日【LOUNA】 木曜日【大高】 土曜日【松永】>
お腹すっきりR	ウエスト周りをすっきりさせながら『内側からもキレイに』を目指すルーシーダットン <担当: 火曜日【myu】>
セルフマッサージR	自身の身体に出来る限り負荷をかけずに効率よくマッサージしていく事を身につけるクラス <担当: 木曜日【俵藤】>
フローR	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ルーシーダットン <担当: 水曜日【朝倉】>
秋のきれいルーシー	全身の歪みや凝りを調整していく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解消ポーズも取り入れています!! <担当: 金曜日【鈴木】>
サンデースペシャル	一週間の疲れを取り除き、また頑張れる身体を作るルーシーダットン(月一回の開催) <担当: 日曜日10:30~【朝倉】> ※月1開催!!

12

2013



December

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2 11:00~12:00 ベーシックR	3 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	4 19:00~20:00 フローR	5 11:00~12:00 ベーシックR	6 19:30~20:30 冬のきれいR	7
8	9 11:00~12:00 ベーシックR	10 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	11	12 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	13 19:30~20:30 冬のきれいR	14 12:00~13:00 ベーシックR
15	16 11:00~12:00 ベーシックR	17 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	18 19:00~20:00 フローR	19 11:00~12:00 ベーシックR	20 19:30~20:30 冬のきれいR	21 10:30~11:30 ベーシックR
22 10:30~11:45 サンデースペシャル	23 11:00~12:00 ベーシックR	24 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	25	26 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	27 19:30~20:30 冬のきれいR	28
29	30	31				

【プログラムのご案内】

ベーシックR	全身の歪みや凝りを調整していくスタンダードなルーシーダットン <担当:月曜日【朝倉】火曜日【LOUNA】木曜日【大高】土曜日【松永】>
お腹すっきりR	ウエスト周りをすっきりさせながら『内側からもキレイに』を目指すルーシーダットン <担当:火曜日【myu】>
セルフマッサージR	自身の身体に出来る限り負荷をかけずに効率よくマッサージしていく事を身につけるクラス<担当:、木曜日【俵藤】>
フローR	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ルーシーダットン <担当:水曜日【朝倉】>
冬のきれいルーシー	全身の歪みや凝りを調整していく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解消ポーズも取り入れています!! <担当:金曜日【鈴木】>
サンデースペシャル	一週間の疲れを取り除き、また頑張れる身体を作るルーシーダットン(月一回の開催) <担当:日曜日10:30~【朝倉】> ※月1開催!!