

6

2014



June

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|---------------------------|--------------------------|---|------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 0:30~11:45 サンデースペシャル | 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 20:00~21:00 夏のきれい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 20:00~21:00 夏のきれいR | 14 10:15~11:15 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 | 21 |
| 22 | 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 20:00~21:00 夏のきれいR | 28 |
| 29 | 30 11:00~12:00 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:【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【依藤】> |
| 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:【朝倉】> |
| 夏のきれいルーシー | 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:【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!! |

7

2014



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

July