

# 3

2014



# March

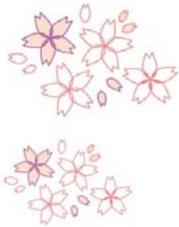
SUN	MON 20	TUE	WED	THU	FRI	SAT
						1 10:15~11:15 ベーシックR
2	3 11:00~12:00 ベーシックR	4 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	5 19:00~20:00 フローR	6 11:00~12:00 ベーシックR	7	8
9	10 11:00~12:00 ベーシックR	11 10:30~11:30 お腹すっきりR 19:00~20:00 ベーシックR	12	13 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	14 20:00~21:00 春のきれいR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

# 4

2014



# April

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 20:00~21:00 春のきれいR	5 12:00~13:00 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 19:00~20:00 セルフマッサージR	11 20:00~21:00 春のきれいR	12
13	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 春のきれい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	24 11:00~12:00 ベーシックR 19:00~20:00 セルフマッサージR	25 20:00~21:00 春のきれいR	26 10:30~11:30 ベーシックR
27 10:30~11:45 サンデースペシャル	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 19:00~20:00 フロー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】>
春のきれいルーシー	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!!