

4

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 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			

April

【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!!

5

2014



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



May

【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】・【hiro】>
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!!