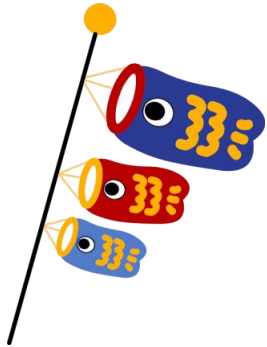


5

2015



May

☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜
 フロールーシー 隔週水曜
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜
 冬のきれいルーシー 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 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	2 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
3	4 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	5	6 ◆10:00~11:15 GWスペシャルルーシー(朝倉)	7 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	8	9
10	11 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	12	13	14 ◇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)	15 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	16
17	18 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	19	20 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	21 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	22 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	23 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(代行)
24 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	25 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	26	27	28 ◇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)	29 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	30
31						

