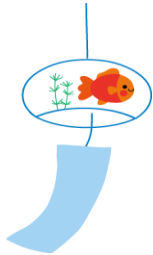


8

2014



August

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
					1 20:00~21:00 夏のきれいR	2 10:30~11:30 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 20:00~21:00 夏のきれいR	9 12:00~13:00 ベーシックR
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	13 夏休み	14	15	16 12:00~13:00 ベーシックR
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	21 11:00~12:00 ベーシックR	22 20:00~21:00 夏のきれいR	23 12:00~13:00 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 19:00~20:15 セルフマッサージR	29 20:00~21:00 夏のきれいR	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:【myu】>
セルフマッサージR	自身の身体に出来る限り負担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!!

9

2014



September

☆☆☆クラス紹介☆☆☆

ベーシックルーシー	月・木・土曜	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、身体に出来る限り負荷をかけず、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プラスして、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
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	
秋のきれいルーシー	金曜	
サンデースペシャル	月1開催	

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
	1 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	2	3 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	4 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	5 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	6 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
7	8 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	9	10	11 ◇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)	12 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	13 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
14 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	15 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	16	17 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	18 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	19 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	20
21	22 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	23	24	25 ◇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)	26 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	27 
28	29 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	30				