

11  
2014



November

☆☆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  
 フロールルーシー 隔週水曜 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  
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜 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  
 秋のきれいルーシー 金曜 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  
 サンデースペシャル 月1開催 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 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
2	3 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	4	5 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	6 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	7	8
9 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	10 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	11	12	13 ◇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)	14 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	15
16	17 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	18	19 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	20 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	21 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	22 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
23	24 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	25	26	27 ◇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)	28 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	29 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
30						

# 12

2014



# December

## ☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜  
 フロールルーシー 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

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

※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 ◇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 冬のきれいルーシー(鈴木)	6
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 冬のきれいルーシー(鈴木)	13 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
14	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	20 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
21 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル(朝倉)	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	27
クリスマスウィーク(12/17~25)						
28	29	30	31			