

6

2015



June

☆☆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
 夏のきれいルーシー 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 ◇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 夏のきれいルーシー(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 夏のきれいルーシー(鈴木)	13 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
14 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	15 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	16	17 ◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	18 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	19	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 夏のきれいルーシー(鈴木)	27 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
28	29 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	30				

