

# 12

2015



# 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  
 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](mailto: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	2	3	4	5
			◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	◆20:00~21:00 冬のきれいルーシー(鈴木)	
6	◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(鈴木)	7	8	9	10	12
				◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高) ◆19:00~20:00 ベーシックルーシー(赤峰)	◆20:00~21:00 冬のきれいルーシー(鈴木)	◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
13	◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	14	15	16	17	19
			◆19:00~20:00 フロールルーシー(朝倉)	◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	◆20:00~21:00 冬のきれいルーシー(鈴木)	◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
20	◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	21	22	23	24	26
◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)				◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	◇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)	◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
27	28	29	30	31		

