

1 2016 January



☆☆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、身体に負荷をかけずに自分自身をマッサージしていくクラス
冬のきれいルーシー	隔週金曜	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
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	2
3	4 お正月休み	5	6	7 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	8 ◇20:00~21:00 冬のきれいルーシー(鈴木)	9 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
10	11 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	12	13 ◇19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	16 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
17 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	23 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
24	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 冬のきれいルーシー(鈴木)	30 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
31						31 