

# 2

## 2016



# February

### ☆☆クラス紹介☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜  
 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  
 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](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 ◇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 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 ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	11 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(大高)	12	13
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
21	22 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	23	24 ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	25 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	26	27 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
28 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	29 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)					

