

4

2016



April

★★クラス紹介★★

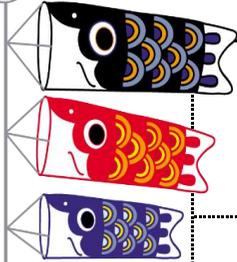
ベーシックルーシー	月・火・木・土曜	全身の歪みや凝りを調整していき、初心者にもオススメのスタンダードなクラス
フロールーシー	隔週水曜	音楽に合わせて連続的にポーズを行うことで、より動かしやすい身体を作るクラス
セルフマッサージ&ルーシー	隔週木曜	ルーシーダットンにプラスして、身体に負荷をかけずに自分自身をマッサージしていくクラス
春のきれいルーシー	隔週金曜	スタンダードなルーシーダットンにシーズン毎のお悩みを解消するポーズも取り入れたクラス
サンデースペシャル	月1開催	一週間の疲れを取り除き、また翌週も頑張れる身体を作るクラス

※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 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	2 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
3	4 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	5 NEW! ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	6 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	NEW! 7 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚)	8 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	9
10 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	11 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	12 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	13	14 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	15 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	16
17	18 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	19 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	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(犬塚)	22 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(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 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	27	28 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	29	30 ◇10:00~11:00 ベーシックルーシー(松永)

5

2016



May

★☆☆クラス紹介★☆☆

ベーシックルーシー
 フロールーシー
 セルフマッサージ&ルーシー
 春のきれいルーシー
 サンデースペシャル

月・火・木・土曜
 隔週水曜
 隔週木曜
 金曜
 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	2 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	3	4	5 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚)	6 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	7 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
8	9 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	10 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	11	12 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	13	14
15 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	16 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	17 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	18 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	19 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚)	20 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	21 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
22	23 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	24 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	25	26 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚) ◆19:00~20:15 セルフマッサージ&R(俵藤)	27 ◆20:00~21:00 春のきれいルーシー(鈴木)	28 ◇12:00~13:00 ベーシックルーシー(松永)
29	30 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	31 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)				