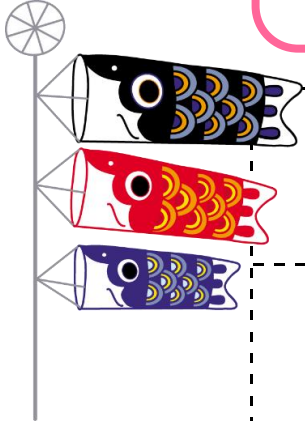


5

2016



May

★☆☆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 |
| 春のきれいルーシー | 金曜 | 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 |
| 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 ◇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) | | | | |

