



6
2016

☆☆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
夏のきれいルーシー
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)もしくは、お電話(03-6435-3864)でLASSAまでご連絡を!



June

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
			1 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	2 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚)	3 ◆20:00~21:00 夏のきれいルーシー(鈴木)	4
5	6 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	7 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	8	9 ◇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)	10 ◆20:00~21:00 夏のきれいルーシー(鈴木)	11
12	13 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	14 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	15 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	16 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大島)	17	18 ◇10:00~11:00 ベーシックルーシー(松永)
19	20 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	21 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	22	23 ◇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)	24 ◆20:00~21:00 夏のきれいルーシー(cayo)	25
26	27 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	28 ◆19:30~20:30 ベーシックルーシー(cayo)	29 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	30 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(犬塚)		

