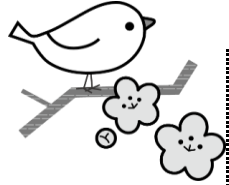


3

2016



March

★☆☆クラス紹介★☆☆

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