

2017

タイ伝統の自己整体 ルーシーダットン スタジオ

8 Body Studio LASSA 東銀座スタジオスケジュール

ご予約・お問合せはこちら



週間スケジュール ※土曜・日曜はインストラクターコースなどの開催に伴い、お休みになる場合がございます。

	月	火	水	木	金	土	日
9:30~10:30						アドバンスクラス	ベーシックルーシー
10:30~11:30	ベーシックルーシー		リラックスルーシー	ビギナークラス			
11:00~12:00						ベーシックルーシー	フロールーシー
19:00~20:00			フロールーシー	ベーシックルーシー	ビギナークラス		

☎ 03-6435-3864

✉ info@rusiedutton.com

クラスの種類	運動量	内容
ビギナークラス	☆☆☆	呼吸の練習や基本のルーシーダットンポーズを交え、一つ一つのポーズを丁寧にやっていきます。初めての方におすすめです。
リラックスルーシー	☆☆☆	セルフマッサージなども取り入れ、日頃の疲れを癒しながら、身体を整えていきます。
ベーシックルーシー	★☆☆	身体のこりや歪みなど不調が改善できる、ルーシーダットンの良さを存分に感じられるスタンダードなクラスです。
アドバンスクラス	★★★	様々なルーシーダットンのポーズに挑戦したい方や身体を動かすことが好きな方におすすめです。
フロールーシー	★★★	音楽に合わせてルーシーダットンのポーズを連続的にとっていきます。汗をかきたい方やストレスを解消したい方におすすめです。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉		◇10:30~11:30 リラックスルーシー 諏訪 ◆19:00~20:00 フロールーシー 朝倉	◇10:30~11:30 ビギナークラス 犬塚 19:00~20:00 お休み	19:00~20:00 お休み	◇9:30~10:30 お休み ◇11:00~12:00 お休み	◇9:30~10:30 お休み ◇11:00~12:00 お休み
28	29	30	31			
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉		◇10:30~11:30 リラックスルーシー 諏訪 ◆19:00~20:00 フロールーシー 朝倉	◇10:30~11:30 ビギナークラス 犬塚 ◆19:00~20:00 ベーシックルーシー tomomi			

