

2017

タイ伝統の自己整体 ルーシーダットン スタジオ

9



# Body Studio

☎ 03-6435-3864

✉ info@rusiedutton.com

ご予約フォームから、  
らくらくご予約頂けます



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、お休みになることもございます。

	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		

Instagram



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教え、一つ一つのポーズを丁寧にやっていきます。初めての方におススメです。
リラクスルーシー	☆☆☆	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を改善できる、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ススメです。
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していきます。汗をかきたい方やストレスを解消したい方におススメです。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
				1	2	3
				◆19:00~20:00 ビギナークラス 代行	◇9:30~10:30 アドバンスクラス cayo ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー 松永	◇9:30~10:30 ベーシックルーシー 坂梨 ◇11:00~12:00 フロールーシー 朝倉
4	5	6	7	8	9	10
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉		10:30~11:30 お休み ◆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	◆19:00~20:00 ビギナークラス 鈴木	◇9:30~10:30 アドバンスクラス cayo ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー 松永	◇9:30~10:30 ベーシックルーシー 坂梨 ◇11:00~12:00 フロールーシー 朝倉
11	12	13	14	15	16	17
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉		10:30~11:30 お休み ◆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	◆19:00~20:00 ビギナークラス 代行	◇9:30~10:30 ベーシックルーシー 松永 ◇11:00~12:00 お休み	◇9:30~10:30 お休み ◇11:00~12:00 お休み
18	19	20	21	22	23	24
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉 ◇11:45~12:30(45分) ビギナークラス 朝倉		◇10:30~11:30 リラクスルーシー 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	◆19:00~20:00 ビギナークラス 鈴木	◇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
25	26	27	28	29	30	
◇10:30~11:30 ベーシックルーシー 朝倉		◇10:30~11:30 リラクスルーシー 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 代行 ◆19:00~20:00 ベーシックルーシー tomomi	◆19:00~20:00 ビギナークラス 鈴木	◇9:30~10:30 ベーシックルーシー 松永	