

10 2015



October

★☆☆クラス紹介★☆☆

ベーシックルーシー 月・木・土曜
 フロールーシー 隔週水曜
 セルフマッサージ&ルーシー 隔週木曜
 秋のきれいルーシー 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!

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
				1 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	2 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	3 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
4	5 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	6	7 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	8 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	9 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	10
11	12	13	14	15 ◇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)	16 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	17
18	19 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	20	21 ◆19:00~20:00 フロールーシー(朝倉)	22 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(大高)	23	24 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)
25 ◇10:30~11:45 サンデースペシャル ルーシー(朝倉)	26 ◇11:00~12:00 ベーシックルーシー(朝倉)	27	28	29 ◇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)	30 ◆20:00~21:00 秋のきれいルーシー(鈴木)	31 ◇10:30~11:30 ベーシックルーシー(松永)