

ピラティススタジオ LINO OLA スケジュール 9月14日～20日

9月14日

9月15日

9月16日

9月18日

9月19日

9月20日

	月	火	水	木	金	土	日	
					9:30			
10:00	9:30 引締めBody	9:30 ヒップアップ	10:00 引締めBody		美背中 ヒップ			10:00
	10:40	10:40			11:00			
11:00	美脚	引締めBody			引締めBody			11:00
			11:30				11:30	
12:00	12:00 引締めBody	12:00 美脚	くびれBody				Upper Body	12:00
13:00							13:00 引締めBody	13:00
14:00				休館日			14:30	14:00
15:00						15:00 引締めBody	Upper Body	15:00
18:00	18:30 くびれBody							18:00
19:00		19:00 美脚	19:00 引締めBody		19:00 Upper Body			19:00
20:00		20:30 引締めBody			20:30 引締めBody			20:00
21:00	21:00 ヒップアップ							21:00

ピラティススタジオ LINO OLA スケジュール 9月21日～27日

9月21日

9月22日

9月23日

9月25日

9月26日

9月27日

	月	火	水	木	金	土	日	
					9:30			
10:00	9:30 引締めBody	9:30 ヒップアップ	10:00 引締めBody		美背中 ヒップ			10:00
	10:40	10:40			11:00			
11:00	ヒップアップ	引締めBody			引締めBody			11:00
			11:30			11:30	11:30	
12:00	12:00 引締めBody	12:00 美脚	くびれBody			引締めBody	Upper Body	12:00
13:00		13:30 引締めBody				13:00 Upper Body	13:00 引締めBody	13:00
14:00				休館日				14:00
15:00	17:30 くびれBody					14:30 引締めBody	14:30 Upper Body	15:00
18:00	18:30 くびれBody						16:00 引締めBody	18:00
19:00								19:00
20:00								20:00
21:00								21:00