

スケジュール(2026年2月～)

studio valo

	月	火	水	木	金	土
10:00						
11:00		10:30～11:20 P	10:30～11:15 M	10:30～11:20 P	10:30～17:00 プライベート	
12:00		12:00～17:00 プライベート	12:00～17:00 プライベート	12:00～17:00 プライベート		
13:00	13:00～17:00 プライベート					13:00～17:00 プライベート
14:00						土曜日は自宅での準備の関係で、自宅スタジオは14時以降のご案内とさせていただきます。ログスタジオは13時からご利用いただけます。
15:00						
16:00						
17:00						
18:00	18:00～20:00 プライベート		18:00～18:50 P		18:00～20:00 プライベート	
19:00	ログスタジオのみ	19:00～19:45 M	19:10～20:00 P	19:00～19:50 P	ログスタジオのみ	
20:00		20:00～20:45 M		20:10～21:00 P		
21:00						

グループレッスン

P...ピラティス M...マスターストレッチ

プライベートレッスン（金曜日日中・土曜日は自宅スタジオもご利用いただけます）

ログスタジオ...チェア、スパインコレクター、マットピラティス、
マスターストレッチ

自宅スタジオ...リフォーマー

定休日...祝日、日曜日