

# スケジュール(2025年8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					13:00~14:00 プライベート
14:00						
15:00						14:30~15:30 プライベート
16:00						16:00~17:00 プライベート
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		19:00~19:45 M	19:10~20:00 P	19:00~19:50 P		
20:00		20:00~20:45 M		20:10~21:00 P		
21:00						

P...ピラティスグループ M...マスターストレッチグループ

定休日...祝日、日曜日