

美温武蔵浦和 祝日スケジュール



2026.2/11 (水・祝)

10:30 ㊦

~11:30

YOGA 美背中

TOMO

12:00 ㊦

~13:00

YOGA 美脚 & 美尻

TOMO

14:30 ㊦

~15:30

EVENT ストレッチ & リセット

+肩・背中すっきりYOGA

ストレッチ & リセットの内容に加え、
肩・肩甲骨周りのほぐし、血流を整えましょう！
姿勢改善にもオススメなクラスです。(強度1.5)

KANZAKI

16:00 ㊦

~17:00

YOGA リンパ

Mio

17:30 ㊦

~18:30

EVENT 超・美脚 & 美尻

withストレッチポール

Mio