

# 美温武藏浦和 祝日スケジュール



2026.2/11 (水・祝)

10:30 ↗ | YOGA 美背中

~11:30

TOMO

12:00 ↗ | YOGA 美脚＆美尻

~13:00

TOMO

14:30 ↗ | 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 ↗ | YOGA リンパ

~17:00

Mio

17:30 ↗ | EVENT 超・美脚＆美尻  
withストレッチポール

Mio