

美温武蔵浦和 祝日スケジュール



2026.3/20 (金・祝)

10:30 ↗
~11:30

YOGA 美腸

KANZAKI

12:00 ↗
~13:00

YOGA 美脚 & 美尻

KANZAKI

13:30 ↗
~14:30

PILATES ベーシック

Mio

15:00 ↗
~16:00

YOGA リンパ

Mio

16:30 ↗
~17:30

YOGA リラックス

Rie

18:00 ↗
~19:00

EVENT 春を呼び込むリンパヨガ

冬の間溜め込んだ疲れや滞りをやさしく流し、
春の軽やかな巡りを体に呼び込みます。
リンパの流れを整えながら自律神経もゆるやかに調整。
新しい季節を、すっきり軽やかな体で迎える60分です。
(強度★1)

Rie