# 美温武蔵浦和　祝日スケジュール

2026.11/3（火・祝）

| | | |
|---|---|---|
| 10:30 ~11:30 | YOGA ベーシック | MIHARU |
| 12:00 ~13:00 | PILATES ベーシック | MIHARU |
| 13:30 ~14:30 | YOGA 骨盤調整 | MIRO |
| 15:00 ~16:00 | YOGA リラックス | MIRO |
| 16:30 ~17:30 | PILATES 姿勢 | HONDA |
| 18:00 ~19:00 | ストレッチ＆リセット | HONDA |