美温 武蔵浦和店

祝日スケジュール

2026.11/23

月曜（祝日）

10:30-11:30 肩こり解消ヨガ

CHIHIRO

冷えによる身体の緊張、血行不良を感じていませんか？　肩甲骨周りを中心に血行促進と姿勢改善に効果的なポーズで、身体をリラックスさせましょう。
（強度★1）

13:30-14:30 ストレッチ＆リセット

Mio

15:00-16:00 moon yoga

Mio

・祝日のため、定員13名となります。
・当日はロッカーを含め、全面的にキッズスクールを開講しております。
・スパエリアをご利用いただけますが、サウナはご利用いただけません。