

美温 武蔵浦和店

祝日スケジュール

2025.9/15

敬老の日
月曜（祝日）



10:30-11:30

リフレッシュヨガ

CHIHIRO

暑さや、空調冷えによる心身の疲労をリフレッシュしましょう。
深い呼吸で自律神経を整えながら、明日へのエネルギーをチャージ！（強度★1）

12:00-13:00

夏バテ知らずの美腸ヨガ

Rie

夏のだるさや食欲不振に。腸を整えて巡りを良くし、身体を内側から
リセット＆軽やかにすることを目的とするクラスです（強度★2）

13:30-14:30

夏疲れリセット！リンパヨガ

Rie

夏の疲れをリセットして、身体も心も軽やかに。
富士の溶岩で温まりながら、やさしくリンパの流れに沿って全身をほぐし、
むくみやだるさを、丁寧に解消へと導きます。（強度★1）



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。