

美温 武蔵浦和店

祝日スケジュール

2025.9/23

秋分の日

火曜 (祝日)

10:30-11:30

ストレッチ&リセット

MIHARU

12:00-13:00

YOGA 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

ピラティスボールエクササイズ

HONDA

ピラティスボールを使用してベーシックピラティスを行います。ボールがある事で呼吸や体幹を更に意識して全身を整えることができます。(強度★2)

18:00-19:00

マインドフルネスヨガ

HONDA

心身の状態を整えることに重点をおいたヨガで、ポージングが苦手な方も取り組みやすい構成です。(強度★1)