

## 7月 みんなのエクササイズ教室申込 6月24日(月) 14:00～

教室名		申込用URL
7月2日(火)	13:15～14:15 腰痛予防ヨガ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8545092753031054126">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8545092753031054126</a>
	14:30～15:30 リラックスヨガ&ストレッチ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3849469627806994093">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3849469627806994093</a>
9日(火)	13:15～14:15 やさしいヨガ1	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4076068886066251997">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4076068886066251997</a>
	14:30～15:30 やさしいヨガ2	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0160557378500968572">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0160557378500968572</a>
13日(土)	13:30～14:30 ポールトレーニング美姿勢	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0080478120680834281">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0080478120680834281</a>
	14:45～15:45 ポールストレッチ美姿勢	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2179505082080248213">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2179505082080248213</a>
16日(火)	13:15～14:15 ハタフロー	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4078499035720533823">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4078499035720533823</a>
	14:30～15:30 凝りむくみ改善ヨガ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4184072312863804718">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4184072312863804718</a>
20日(土)	<b>18:20～19:20 コアを鍛えるピラティス</b>	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5432017181041577455">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5432017181041577455</a>
	<b>19:35～20:35 夏のピップアップピラティス</b>	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0454925163932173405">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0454925163932173405</a>
21日(日)	13:30～14:30 デトックスヨガ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0649301515347511705">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0649301515347511705</a>
	14:45～15:45 アクティブヨガ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3351939697261364718">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3351939697261364718</a>
	16:15～17:15 体幹エクササイズ①	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8328368604411350784">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8328368604411350784</a>
	17:30～18:30 体幹エクササイズ②	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4317637792344328019">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4317637792344328019</a>
23日(火)	13:15～14:15 姿勢改善ヨガ&トレーニング	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2792668504377214413">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2792668504377214413</a>
	14:30～15:30 リラックスヨガ&ストレッチ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5420518338742668131">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5420518338742668131</a>
27日(土)	17:15～18:15 肩こり予防・ピラティス	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8682497921148471855">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8682497921148471855</a>
	18:30～19:30 腰痛予防ピラティス	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9020963091835932318">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9020963091835932318</a>
30日(火)	13:15～14:15 やさしいヨガ1	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3854828079016134619">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3854828079016134619</a>
	14:30～15:30 やさしいヨガ2	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0803706645089635010">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0803706645089635010</a>