

8月 みんなのエクササイズ教室申込 7月24日(水) 16:00～

教室名		申込用URL
8月3日(土)	16:00～17:00 肩こり予防・ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4037582929131358457
	17:15～18:15 ペったんこお腹を目指すピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3742007142185389261
4日(日)	9:30～10:30 ボールトレーニング美姿勢	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0194013906507613783
	10:45～11:45 ボールストレッチ美姿勢	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3748238309299408252
	13:30～14:30 初級パワーヨガ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5645059453691645075
	14:45～15:45 リラックスヨガ&ストレッチ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8895205735826410200
13日(火)	13:15～14:15 やさしいヨガ1	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7323611146647390875
	14:30～15:30 やさしいヨガ2	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3346173415432012631
15日(木)	18:30～19:30 ボディバランス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7209884803097052736
17日(土)	15:00～16:00 腰痛予防ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4074238934101741523
	16:15～17:15 夏のピップアップピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4094637538084341662
	17:30～18:30 背骨コンディショニング①	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8743414947596288976
	18:45～19:45 背骨コンディショニング②	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6895520805898504683
18日(日)	11:00～12:00 姿勢改善ヨガ&トレーニング	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8761839237356930429
	12:15～13:15 リラックスヨガ&ストレッチ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2730876943780692325
20日(火)	13:15～14:15 やさしいヨガ1	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7146454972407234893
	14:30～15:30 やさしいヨガ2	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0416372496366389800
29日(木)	18:30～19:30 ボディバランス①	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1756357947018006525
	19:45～20:45 ボディバランス②	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8296795958400470494