

11月 みんなのエクササイズ教室申込 10月22日(火) 14:00～

教室名		申込用URL	講師
3日(日)	12:15～13:15 背骨コンディショニング①	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4082113771288413672	小林伸江
	13:30～14:30 背骨コンディショニング②	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2035708213209222260	
	17:30～18:30 腰痛予防ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3619070086310022707	小澤純子
	18:45～19:45 ピップアップピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2860550632087372413	
4日 (月祝)	14:00～15:00 姿勢改善ヨガ&トレーニング	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3920305289863318138	戸井田 ノリシゲ
	15:15～16:15 温活ヨガ&ストレッチ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5841452900337732173	
8日(金)	18:00～19:00 ストレッチと基本ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1992432240359981517	Rein
	19:15～20:15 筋膜リリースピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7901216285196634051	
10日(日)	15:30～16:30 ストレッチと基本ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4235459129133190303	Rein
	16:45～17:45 筋膜リリースピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8568469745442308729	
15日(金)	18:00～19:00 ストレッチと基本ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2723474036369342566	Rein
	19:15～20:15 筋膜リリースピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6343157440722059502	
16日(土)	13:30～14:30 初級パワーヨガ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7476633026843984791	戸井田 ノリシゲ
	14:45～15:45 温活ヨガ&ストレッチ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0281661893007853702	
17日(日)	12:00～13:00 ボールトレーニング美姿勢	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7990694393799656688	HIKARU
	13:15～14:15 ボールストレッチ美姿勢	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4448718360002448394	
23日 (土祝)	14:30～15:30 姿勢改善ヨガ&トレーニング	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9086348444258027882	戸井田 ノリシゲ
	15:45～16:45 温活ヨガ&ストレッチ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9070103464654425224	
29日(金)	18:00～19:00 ストレッチと基本ピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8838104392440303194	Rein
	19:15～20:15 筋膜リリースピラティス	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9025592786641832886	