

2・3月 みんなのエクササイズ教室申込 2月4日(水)15時～受付開始

《2月》

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
19日（木）	14:30～15:30	リラックスyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3352980987996294572
	15:45～16:45	ほぐされボディ【定員10名】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1582549945783766356

《3月》

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
1日（日）	13:15～14:15	ボールトレーニング de 美姿勢！	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1667547953941531791
	14:30～15:30	ボールストレッチ de 美姿勢！		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8579304167774374288
2日（月）	13:15～14:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6521344635909654140
	14:30～15:30	ほぐされボディ【定員10名】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4919535449913116215
12日（木）	14:30～15:30	アクティブフローyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4573717336367319242
	15:45～16:45	ほぐされボディ【定員10名】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6658179400672232867
16日（月）	13:15～14:15	リラックスyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8053738764347917871
	14:30～15:30	ほぐされボディ【定員10名】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2689723924778731274
21日（土）	13:15～14:15	姿勢改善ヨガ	戸井田 ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3755881748017598280
	14:30～15:30	温活ヨガ&リラックスストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4606911046980944879
30日（月）	13:15～14:15	ストレッチと基本のピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9036495253109426069
	14:30～15:30	筋膜リリースピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8096731735031303674
31日（火）	17:15～18:15	ストレッチと基本のピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2383892967678690014
	18:30～19:30	筋膜リリースピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7469015072614862297