

## 4月 みんなのエクササイズ教室申込 3月19日(木)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
2日(木)	15:30～16:30	簡単エアロビクス&プラス	本橋香織	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5637679345120397994">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5637679345120397994</a>
4日(土)	13:15～14:15	姿勢改善ヨガ	戸井田 ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2215307392268583430">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2215307392268583430</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/5064338128542320239">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5064338128542320239</a>
5日(日)	13:15～14:15	ポールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4703495021472532172">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4703495021472532172</a>
	14:30～15:30	ポールストレッチ de 美姿勢!		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1251104490895199090">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1251104490895199090</a>
6日(月)	13:15～14:15	リフレッシュyoga【初中級】	Yumi	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7779304316804680144">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7779304316804680144</a>
	14:30～15:30	ほぐされボディ【超初級】		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8622835174711249728">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8622835174711249728</a>
12日(日)	11:15～12:15	身体の中から伸びるピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8117689073299834051">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8117689073299834051</a>
	12:30～13:30	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5549616910354040128">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5549616910354040128</a>
13日(月)	14:30～15:30	呼吸とヨガの入門クラス	うえむら真希	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3928745597094808479">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3928745597094808479</a>
16日(木)	14:30～15:30	ソフトエアロビクス	宮崎輝美	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6791462804574457303">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6791462804574457303</a>
	15:45～16:45	ラテンエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5741706101174782362">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5741706101174782362</a>
19日(日)	11:15～12:15	身体の中から伸びるピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4819809344473746744">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4819809344473746744</a>
	12:30～13:30	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3214847865476760522">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3214847865476760522</a>
21日(火)	14:30～15:30	呼吸とヨガの入門クラス	うえむら真希	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1651126132556710330">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1651126132556710330</a>
23日(木)	14:30～15:30	アクティブフローyoga【中級】	Yumi	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4070196090960758256">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4070196090960758256</a>
	15:45～16:45	ほぐされボディ【超初級】		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5583569455894709371">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5583569455894709371</a>
25日(土)	13:15～14:15	ポールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8273574759812843473">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8273574759812843473</a>
	14:30～15:30	ポールストレッチ de 美姿勢!		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5761919909341708522">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5761919909341708522</a>
28日(火)	13:15～14:15	ソフトエアロビクス	宮崎輝美	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0710096103542308880">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0710096103542308880</a>
	14:30～15:30	ラテンエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0348054993463561275">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0348054993463561275</a>
30日(木)	15:30～16:30	簡単エアロビクス&プラス	本橋香織	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2334075435621240277">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2334075435621240277</a>