

## 5月 みんなのエクササイズ教室申込 4月21日(火)13時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
4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/4942137904127495734">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4942137904127495734</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/0548612600230200146">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0548612600230200146</a>
7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/3054322056531561992">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3054322056531561992</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/0198688292892986844">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0198688292892986844</a>
8日(金)	17:15～18:15	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8590450874541687778">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8590450874541687778</a>
	18:30～19:30	ほぐれるピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1033905227426450022">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1033905227426450022</a>
12日(火)	13:15～14:15	ビギナーメンテナンスフロー	林田寛子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0650779960003610304">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0650779960003610304</a>
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0545360333627605770">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0545360333627605770</a>
14日(木)	19:30～20:30	リラックスヨガ&ストレッチ	戸井田ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0607473722477530020">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0607473722477530020</a>
15日(金)	17:15～18:15	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/0449622824107787989">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0449622824107787989</a>
	18:30～19:30	enjoyエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2949952826778472306">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2949952826778472306</a>
17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/3947182622382703931">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3947182622382703931</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/7017839081894857826">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7017839081894857826</a>
19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/8071711176259947210">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8071711176259947210</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/1193483257475843179">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1193483257475843179</a>
21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/6160781240253369226">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6160781240253369226</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/5091893304378738635">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5091893304378738635</a>
24日(日)	11:15～12:15	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4168496663377888575">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4168496663377888575</a>
	12:30～13:30	ほぐれるピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9135782526262264568">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9135782526262264568</a>
24日(日)	14:30～15:30	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/1312400881966007253">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1312400881966007253</a>
	15:45～16:45	enjoyエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3791779637087125750">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3791779637087125750</a>
28日(木)	14:15～15:15	ビギナーメンテナンスフロー	林田寛子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1735037112457183313">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1735037112457183313</a>
	15:30～16:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8734623682720515764">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8734623682720515764</a>
28日(木)	19:30～20:30	初級パワーヨガ	戸井田ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1750869808121661271">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1750869808121661271</a>
30日(土)	14:15～15:15	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/2936772246922674841">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2936772246922674841</a>
	15:30～16:30	リラックスヨガ&ストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7293307516091256730">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7293307516091256730</a>