

6月 みんなのエクササイズ教室申込 5月21日(木)13時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
1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/7163419107994259350">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7163419107994259350</a>
4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/5754222865543285659">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5754222865543285659</a>
	15:45～16:45	ラテンエアロ&ストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4174967405245252336">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4174967405245252336</a>
4日(木)	19:30～20:30	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/5393040151310911784">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5393040151310911784</a>
6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/3770381121927792078">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3770381121927792078</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/8822395461999610837">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8822395461999610837</a>
7日(日)	12:15～13:15	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/7716586283993090256">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7716586283993090256</a>
	13:30～14:30	ほぐれるピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1268809647653668432">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1268809647653668432</a>
8日(月)	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/4460591406372309026">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4460591406372309026</a>
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1086266721200588544">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1086266721200588544</a>
9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/0859470164315620758">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0859470164315620758</a>
11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/3633826110030299929">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3633826110030299929</a>
12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/6186034003861456314">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6186034003861456314</a>
	18:30～19:30	enjoyエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4556810531789752835">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4556810531789752835</a>
14日(日)	15:15～16:15	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/7377428107093360716">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7377428107093360716</a>
	16:30～17:30	enjoyエアロビクス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0319343272033796530">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0319343272033796530</a>
16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/8780562068330074084">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8780562068330074084</a>
	14:30～15:30	ラテンエアロ&ストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7400732093833037199">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7400732093833037199</a>
18日(木)	14:30～15:30	リフレッシュyoga【初中級】	Yumi	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4111102975251138675">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4111102975251138675</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/7181038977018708250">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7181038977018708250</a>
18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/6767163722294250583">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6767163722294250583</a>
19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/3218050436599136465">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3218050436599136465</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/3712686663926565511">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3712686663926565511</a>
22日(月)	13:15～14:15	アクティブフローyoga【中級】	Yumi	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4090968799819024443">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4090968799819024443</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/5150435372931633139">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5150435372931633139</a>
23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/3481953412614409372">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3481953412614409372</a>
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0588555008044846908">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0588555008044846908</a>