

8月 みんなのエクササイズ教室申込URL一覧 7月22日(水)10時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
2日(日)	14:15～15:15	簡単エアロビクス&プラス	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1068245716351797448
	15:30～16:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4922763990431516270
3日(月)	13:30～14:30	コンディショニングyoga【初中級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0204044801593722508
	14:45～15:45	ほぐされボディ【超初級】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0285579334907939676
4日(火)	13:15～14:15	ソフトエアロビクス	宮崎輝美	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7999289424955330189
	14:30～15:30	ラテンエアロ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4689327702591096822
7日(金)	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/3075667970565491522
	18:30～19:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0204542317642729575
8日(土)	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/4974606904053747435
	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/0921585280633619497
9日(日)	12:30～13:30	呼吸とヨガの入門クラス	うえむら真希	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2215136397302253256
10日(月)	13:15～14:15	簡単エアロビクス&プラス	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4554118073746082749
	14:30～15:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6760891155124799807
16日(日)	12:15～13:15	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/6463492749800785824
	13:30～14:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7421122442643852399
17日(月)	13:30～14:30	コンディショニングyoga【初中級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7499110872763419173
	14:45～15:45	ほぐされボディ【超初級】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1132074773139836475
18日(火)	13:15～14:15	ソフトエアロビクス	宮崎輝美	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7238724448043876386
	14:30～15:30	ラテンエアロ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6918710536951187470
20日(木)	19:30～20:30	初級パワーヨガ	戸井田ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8900777959949684442
21日(金)	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/1779000420605708142
	18:30～19:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2000577459828049371
23日(日)	12:15～13:15	ボールトレーニング de 美姿勢！	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0269353984411779325
	13:30～14:30	ボールストレッチ de 美姿勢！		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4290956515939798901
23日(日)	15:30～16:30	呼吸とヨガの入門クラス	うえむら真希	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3082266350864253626
24日(月)	14:30～15:30	呼吸とヨガの入門クラス	うえむら真希	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7752910982738691365
27日(木)	19:30～20:30	姿勢改善ヨガ	戸井田ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5138041394024106874