

9月 みんなのエクササイズ教室申込URL一覧 8月21日(金)10時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
1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/8108050353540515950
	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/7194246699299848317
3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/7482888632604642623
5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/2072371104926486077
	14:30～15:30	リラックスヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3506245933617990842
6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/0819634270734536061
	13:30～14:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5026176009389952813
6日(日)	15:15～16:15	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/0255250625151649485
	16:30～17:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3360952089987010320
7日(月)	13:15～14:15	コンディショニングyoga【初中級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8336606903797041177
	14:30～15:30	ほぐされボディ【超初級】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5889266794679518289
8日(火)	14:45～15:45	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/4639364359746178259
10日(木)	19:30～20:30	爽快！小さなボールで中心軸と可動性をたかめよう	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6150147350480112446
13日(日)	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/9222008866423850538
	18:30～19:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8797615821802654105
14日(月)	13:15～14:15	コンディショニングyoga【初中級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2205195054196346565
	14:30～15:30	ほぐされボディ【超初級】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3846962534412340486
15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/2533687378365009121
	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/0851930612939375236
17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/4707061612654315905
18日(金)	18:15～19:15	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/7648341113504746843
	19:30～20:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5881859782322047120
20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/0573306655878171305
	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/1863993020008910602
21日(月)	9:30～10:30	ほぐされボディ【超初級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4270154513252172418
21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/0663678496455282652
22日(火)	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/8070951620669950852
24日(木)	19:15～20:15	ほぐされボディ【超初級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8782003770512261771
28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/2036963163422803414
29日(火)	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/6253095360912179799
	14:30～15:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3540314384241085679