

10月 みんなのエクササイズ教室申込URL一覧 9月24日(木)12時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
2日(金)	17:15～18:15	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/0875159197788817389
4日(日)	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/1517257821058650068
	19:30～20:30	マシンの動きをマットピラティスで		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1544724600851875548
5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/2715013340225618244
5日(月)	13:15～14:15	ビギナーメンテナンスフロー	林田寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2138842303141464336
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0060577805592906274
6日(火)	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/5149390415671214436
8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/1150246906128190192
10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/3399627515753090182
	14:30～15:30	リラクソヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5300004771315076013
10日(土)	16:15～17:15	ボールトレーニング de 美姿勢！	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6053767118613725844
	17:30～18:30	ボールストレッチ de 美姿勢！		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5279514730114860397
11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/8243893661863856175
13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/8896353193344912948
16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/1112148255477942870
	18:30～19:30	ほぐれるピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0110896613280533849
18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/1520614073749751926
	15:30～16:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7882527738908722228
18日(日)	18:15～19:15	美脚美尻ピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1498363869023847738
	19:30～20:30	ストレッチと基本のピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5651952762437323613
19日(月)	9:30～10:30	コンディショニングyoga【初中級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5986532370780671531
19日(月)	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/5316062321496246477
	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/5028165925062525863
20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/5036116335585936445
20日(火)	17:30～18:30	ViVidヨガ	Rei	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2943177812931528101
22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/1602011130962070429
24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/7113470708593807345
	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/4382924547403432675
25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/8909793464910958477
25日(日)	14:15～15:15	ツイスト・ピラティス	小澤純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6355243137846430529
	15:30～16:30	ヒップアップ・ピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0433726888626900935
26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/3647968346533481721
26日(月)	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/7748864323969240330
	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/1790735948358239295
27日(火)	13:15～14:15	ビギナーメンテナンスフロー	林田寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3814325823761762395
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7631235156992213994
29日(木)	19:30～20:30	リラクソヨガ&ストレッチ	戸井田ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4800596624506046749
30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/5915881390896726971
	18:30～19:30	美脚美尻ピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4338729332294045397