

11月 みんなのエクササイズ教室申込URL一覧 10月22日(木)12時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
2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/4819397258724065668
	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/6228980902553996575
5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/3231920332425416449
6日(金)	18:15～19:15	基本のビラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9059266245381932238
	19:30～20:30	基本のビラティス (フォームローラー使用)		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5113550606912275993
7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/6340467568144892370
	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/1425046617695012249
9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/6453580540787115751
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4634986569005219879
10日(火)	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/8918827824581265355
12日(木)	19:15～20:15	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/4166336085344403496
13日(金)	19:30～20:30	キャンドルリラックスヨガ	梅田可織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0834516207814984909
14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/7010438146439202739
	14:30～15:30	温活ヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8604406084250389696
15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/6290619759002012822
	15:30～16:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6713116764061780314
15日(日)	18:15～19:15	基本のビラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5917806908195556736
	19:30～20:30	基本のビラティス (フォームローラー使用)		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6634722513844193847
16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/7442056793242944446
16日(月)	14:45～15:45	ベーシックヨガ	梅田可織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0516097846810198140
17日(火)	14:45～15:45	enjoyエアロビクス	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1310601223258131355
17日(火)	18:30～19:30	ほぐされボディ 【超初級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4173362384988425780
20日(金)	18:15～19:15	基本のビラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2766136388258582206
	19:30～20:30	基本のビラティス (フォームローラー使用)		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4759437465937988256
21日(土)	13:15～14:15	enjoyエアロビクス	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6228279292114455207
21日(土)	14:45～15:45	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/5631513941304559468
23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/0376216912582952396
24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/8566150687185063901
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3370555634177557328
26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/5903148979744621863
27日(金)	19:30～20:30	キャンドルリラックスヨガ	梅田可織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5081202887305478834
28日(土)	9:30～10:30	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/9026649861170941334
28日(土)	11:15～12:15	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1595663787566845648
	12:30～13:30	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7353274642910366366
29日(日)	18:15～19:15	基本のビラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4879943031975592356
	19:30～20:30	基本のビラティス (フォームローラー使用)		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5821618399126373636
30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/4145673470810801773
	14:30～15:30	ほぐされボディ 【超初級】		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5631237308043972304