12月　みんなのエクササイズ教室申込URL一覧　11月17日(火)12時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	URL
1日(火)	17:15～18:15	ここちヨガ	うえむら真希	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3200077084062335085
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/3339749006709704919
4日(金)	17:15～18:15	基本のピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2535422467224326060
	18:30～19:30	基本のピラティス（フォームローラー使用）		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7905400670162014098
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/5774641792312492059
	14:30～15:30	温活ヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2267453285781882824
5日(土)	18:15～19:15	ほぐされボディ【超初級】	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2606924549243620371
6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/8343308383502224889
	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/3916359161616025917
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/6019720398244497862
	16:30～17:30	enjoyエアロビクス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0025186273929609486
6日(日)	18:15～19:15	基本のピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3509744684411865648
	19:30～20:30	基本のピラティス（フォームローラー使用）		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4130665536762694467
7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/7017188992731728608
7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/0690299474470587430
7日(月)	14:45～15:45	ここちヨガ	うえむら真希	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2307735487872716111
8日(火)	14:45～15:45	年末エアロスペシャル	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3819891146053798644
8日(火)	17:30～18:30	ViVidヨガ	Rei	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5477587841900758098
10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/5918303875628483266
11日(金)	19:30～20:30	Xmas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/1640017614167556734
13日(日)	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/4601142162484644466
13日(日)	15:15～16:15	年末エアロスペシャル	本橋香織	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5588453459177983384
13日(日)	18:15～19:15	基本のピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4697389739017257095
	19:30～20:30	基本のピラティス（フォームローラー使用）		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6686204803961081331
14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/4798103608228529496
14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/0054616859464780009
14日(月)	14:45～15:45	ViVidヨガ	Rei	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1311983879140364155
14日(月)	18:45～19:45	Xmas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/0509105022620092451
15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/5617748292611687486
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0382640115156665438