

## 2月 みんなのエクササイズ教室申込 1月27日(月)14時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込用URL
7日(金)	18:00～19:00	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8842513004339415519">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8842513004339415519</a>
	19:15～20:15	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0507481871309229023">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0507481871309229023</a>
9日(日)	15:30～16:30	姿勢改善ヨガ&トレーニング	戸井田 ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5937348619466852971">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5937348619466852971</a>
	16:45～17:45	温活ヨガ&リラクセスストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0926382645868841825">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0926382645868841825</a>
10日(月)	13:15～14:15	スローフローアサナ	林田 寛子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1724379498671459367">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1724379498671459367</a>
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0250611095712253195">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0250611095712253195</a>
14日(金)	18:00～19:00	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4716043414189264670">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4716043414189264670</a>
	19:15～20:15	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5489106679704732179">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5489106679704732179</a>
15日(土)	15:30～16:30	初級パワーヨガ	戸井田 ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0327116490960424435">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0327116490960424435</a>
	16:45～17:45	温活ヨガ&リラクセスストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7423220124150419074">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7423220124150419074</a>
16日(日)	13:30～14:30	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7987573959389301691">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7987573959389301691</a>
	14:45～15:45	ボールストレッチ de 美姿勢!		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4833649684453212933">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4833649684453212933</a>
16日(日)	16:00～17:00	姿勢改善ヨガ&トレーニング	戸井田 ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6453509038529529252">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6453509038529529252</a>
	17:15～18:15	温活ヨガ&リラクセスストレッチ		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1431911239728646203">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1431911239728646203</a>
18日(火)	18:00～19:00	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5230570666651371780">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5230570666651371780</a>
	19:15～20:15	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5731258900149849418">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5731258900149849418</a>
22日(土)	15:45～16:45	腰痛予防ピラティス	小澤 純子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5665054729691287549">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5665054729691287549</a>
	17:00～18:00	ヒップアップピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6568432637659990407">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6568432637659990407</a>
25日(火)	13:15～14:15	スローフローアサナ	林田 寛子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8812261136375041977">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8812261136375041977</a>
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1674605288298529719">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1674605288298529719</a>