

3月 みんなのエクササイズ教室申込 2月26日(水)14時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込用URL
6日(木)	14:15～15:15	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5974775069103178095
	15:30～16:30	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1723964269439765158
7日(金)	18:00～19:00	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/7434909075519651844
	19:15～20:15	全身を整える筋膜リリースピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7903783512281272060
18日(火)	18:35～19:35	肩こり予防ピラティス	小澤 純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6069383717474421858
	19:45～20:45	春の腹筋強化ピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2592693005767231943
21日(金)	17:30～18:30	腰痛予防ピラティス	小澤 純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8568032181367686488
	18:40～19:40	春のヒップアップピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8499504111622964304
29日(土)	13:15～14:15	姿勢改善ヨガ&トレーニング	戸井田 ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3727177730231584701
	14:30～15:30	温活ヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3631805357485213724