

5月 みんなのエクササイズ教室申込 4月29日(火)14時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
11日 (日)	17:15～18:15	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0615700569849544737
	18:30～19:30	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8249080361379580945
12日 (月)	13:15～14:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6389823973103389930
	14:30～15:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5018574772475743144
15日 (木)	14:15～15:15	スローフローアサナ	林田 寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6108599479117106311
	15:30～16:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5108189731930654722
18日 (日)	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/3061638871761570718
	14:30～15:30	リラックスヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5721450649599429866
23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/0549563060282738000
	18:30～19:30	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/5383594107328744784
25日 (日)	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/4141758827664917122
	18:30～19:30	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/7339637370385809967
27日 (火)	13:15～14:15	スローフローアサナ	林田 寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3945334784505365659
	14:30～15:30	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3046677144813781316