6月 みんなのエクササイズ教室申込 5月22日(木)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
1日(日)	11:30~12:30	ツイスト・ピラティス	小澤 純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8997955470649281586
	12:40~13:40	ヒップアップピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4471621614736327614
1日(日)	17:30~18:30	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/2666377336985829381
	18:45~19:45	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/5228366279607796852
8日(日)	18:30~19:30	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/7920611963919420116
	19:45~20:45	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/8515128176400417559
13日(金)	17:30~18:30	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/1192879170717303997
	18:45~19:45	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/5180913008291955154
15日(日)	13:30~14:30	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/7162885402346275840
	14:45~15:45	リラックスヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5258276753622122959
15日(日)	16:00~17:00	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8982389873427565802
	17:15~18:15	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4988545768105788660
17日(火)	17:15~18:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5391091055075019313
	18:30~19:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4504939975748176275
26日(木)	14:30~15:30	スローフローアサナ	林田 寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3070303601510989827
	15:45~16:45	ハタヨガフロー		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7306618747686504908