

7月 みんなのエクササイズ教室申込 6月29日(日)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
5日 (土)	14:00～15:00	初級パワーヨガ	戸井田 ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6273720805668310935
	15:15～16:15	リラックスヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4505346469012131222
6日 (日)	12:30～13:30	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3570318074233898501
	13:45～14:45	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4988545768105788660
6日 (日)	15:00～16:00	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/5835743841113687906
	16:15～17:15	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/8629300117916962175
8日 (火)	13:15～14:15	全身を整える筋膜リリースピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3261845349687837171
11日 (金)	17:10～18:10	肩こり・首こり予防ピラティス	小澤 純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9140683893526184113
	18:15～19:15	腰痛予防ピラティス		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2202488099147434909
14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/5434637702182226121
	14:30～15:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4416510041865209133
22日 (火)	13:15～14:15	全身を整える筋膜リリースピラティス	Rein	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3768499876051635929
27日 (日)	11:15～12:15	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/5412848740347691578
	12:30～13:30	リラックスヨガ&ストレッチ		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/9057100882196645111
28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/3986555078563220922
	14:30～15:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2467871615719000810