

9月 みんなのエクササイズ教室申込 8月30日(土)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
8日 (月)	13:15~14:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3087626503248102828
	14:30~15:30	リラククスyoga		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7064986082134214657
12日 (金)	18:00~19:00	肩こり・首こり予防ピラティス	小澤 純子	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5393828611911798557
	19:10~20:10	腰痛予防ピラティス		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0586834848373951000
14日 (日)	13:15~14:15	ストレッチと基本のピラティス	Rein	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2060451791920120000
	14:30~15:30	全身を整える筋膜リリースピラティス		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1572803415223716458
16日 (火)	17:15~18:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8158754989783076311
	18:30~19:30	リラククスyoga		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4935160286824188265
21日 (日)	12:30~13:30	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1175508257991378233
	13:45~14:45	ボールストレッチ de 美姿勢!		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3281684782293795033
21日 (日)	15:00~16:00	初級パワーヨガ	戸井田	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8297425914864814800
	16:15~17:15	リラククスヨガ&ストレッチ	ノリシゲ	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7597683630935199044
21日 (日)	17:30~18:30	ストレッチと基本のピラティス	Rein	https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3221096877831571456
	18:45~19:45	全身を整える筋膜リリースピラティス		https://tzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2888576592340338760