

## 10月 みんなのエクササイズ教室申込 10月4日(土)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
11日 (土)	15:00～16:00	姿勢改善ヨガ&トレーニング	戸井田	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0671116482117255234">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0671116482117255234</a>
	16:15～17:15	リラックスヨガ&ストレッチ	ノリシゲ	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7223183160809963779">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7223183160809963779</a>
12日 (日)	15:30～16:30	ストレッチと基本のピラティス	Rein	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6312594947825618582">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6312594947825618582</a>
	16:45～17:45	全身を整える筋膜リリースピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0954961836648189155">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0954961836648189155</a>
19日 (日)	12:00～13:00	ボールトレーニング de 美姿勢!	HIKARU	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6925425884201373240">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6925425884201373240</a>
	13:15～14:15	ボールストレッチ de 美姿勢!		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3494181435232112097">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3494181435232112097</a>
21日 (火)	17:15～18:15	アクティブフローyoga	Yumi	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2381737404907670158">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2381737404907670158</a>
	18:30～19:30	リラックスyoga		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8148231672417370637">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8148231672417370637</a>