

12月 みんなのエクササイズ教室申込 11月29日(土)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
6日 (土)	16:15～17:15	姿勢改善ヨガ&トレーニング	戸井田	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5088451853787483181
	17:30～18:30	温活ヨガ&ストレッチ	ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8484994289594485642
7日 (日)	11:15～12:15	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/8672576946919524258
	12:30～13:30	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/4403140315061503657
7日 (日)	14:00～15:00	肩こり・首こり予防ピラティス	小澤	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0503282478854720271
	15:10～16:10	腰痛予防ピラティス	純子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3528382599692898240
9日 (火)	13:15～14:15	スローフローアサナ	林田	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5001731723013541150
	14:30～15:30	ハタヨガフロー	寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8048415087529707166
11日 (木)	14:15～15:15	アクティブフローyoga	Yumi	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0305238334242178237
	15:30～16:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8382197515363960760
16日 (火)	13:15～14:15	スローフローアサナ	林田	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0186531227581301179
	14:30～15:30	ハタヨガフロー	寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1976744464060596280
18日 (木)	14:15～15:15	スローフローアサナ	林田	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8965912831823070543
	15:30～16:30	ハタヨガフロー	寛子	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0673911159704339528
22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/2512886359983669948
	14:30～15:30	リラックスyoga		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/5498599985234330592
27日 (土)	13:15～14:15	初級パワーヨガ	戸井田	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/8973040652297061532
	14:30～15:30	温活ヨガ&ストレッチ	ノリシゲ	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/3953948107820912415
27日 (土)	16:00～17:00	ポールトレーニング de 美姿勢！	HIKARU	https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4141805416808926268
	17:15～18:15	ポールストレッチ de 美姿勢！		https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7932327134629677260