

## 1月 みんなのエクササイズ教室申込 12月27日(土)15時～受付開始

開催日	時間	教室名	講師	申込URL
15日 (木)	14:30～15:30	ベーシックヨガ	梅田可織	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2809600832014929380">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2809600832014929380</a>
16日 (金)	18:15～19:15	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/7131078508489035145">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7131078508489035145</a>
	19:30～20:30	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/0339684675881552652">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/0339684675881552652</a>
18日 (日)	11:15～12:15	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/1426556948675841816">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/1426556948675841816</a>
	12:30～13:30	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/2752028788324191572">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/2752028788324191572</a>
24日 (土)	13:15～14:15	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/4293940534875409130">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/4293940534875409130</a>
	14:30～15:30	ボールストレッチ de 美姿勢！		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6902845401218696758">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6902845401218696758</a>
31日 (土)	14:30～15:30	ツイスト・ピラティス	小澤 純子	<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7078625780468893512">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/7078625780468893512</a>
	15:40～16:40	ヒップアップピラティス		<a href="https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6385076467850823783">https://ttzk.graffer.jp/ogikubo-sports/smart-apply/apply-procedure/6385076467850823783</a>