

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2020年11月》

(2020年10月10日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
金曜 保谷中 19:00~20:30 【校庭】 スキルアップサッカー/硬式テニス/軟式テニス/アルティメット 【体育館】 バスケットボール/スポンジテニス/バドミントン						1 パントマイム 10:30~ふれあいプラザ
2 トータルフィットネス 12:00~13:00 大陸工機	3 祝 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	4 ベリーダンス 16:15~TSUKASA ヒップホップ (MIYU) 15:50/16:45/17:40 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	5 フラダンス 10:30~ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	6 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA およこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 校庭 & 体育館	7 バトン・ポンポン 13:30~14:30 ふれあいプラザ	8
9	10 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	11 ベリーダンス 16:15~TSUKASA ヒップホップ (MIYU) 15:50/16:45/17:40 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	12 フラダンス 10:30~ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	13 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA およこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 校庭 & 体育館	14	15 パントマイム 10:30~ふれあいプラザ 障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小体育館
16 トータルフィットネス 12:00~13:00 大陸工機	17 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	18 ベリーダンス 16:15~TSUKASA ヒップホップ (MIYU) 15:50/16:45/17:40 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	19 フラダンス 10:30~ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	20 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA 保谷中 19:00~ 校庭 & 体育館	21 バトン・ポンポン 13:30~14:30 ふれあいプラザ	22
23 トータルフィットネス 12:00~13:00 大陸工機	24 休館日	25 リトミック 10:20~11:10 プラザ ベリーダンス 16:15~TSUKASA ヒップホップ (MIYU) 15:50/16:45/17:40 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	26 フラダンス 10:30~ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	27 およこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 校庭 & 体育館	28	29

11/30開催 11/23祝は休講

※場所・時間に変更の場合があります。必ず毎月のスケジュールをご確認ください。【ココスポ東伏見 ☎042-452-3446】