

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2023年11月》

(2023年10月18日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
※ヒップホップ(MAI)クラス 入門・初級・中級 レッスン時間 入門クラス 15:40 ~ 16:25 初級クラス 16:30 ~ 17:20 中級クラス 17:30 ~ 18:20		1 プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:15~17:05 YOU夢 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	2 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	3 祝 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	4 パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ	5
6	7 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	8 プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:15~17:05 YOU夢 ヒップホップ (MAI) 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	9 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	10 ヨガ 10:00~ギャラリートカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	11 12	
13	14 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	15 プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:15~17:05 YOU夢 ヒップホップ (MAI) 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	16 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	17 ヨガ 10:00~ギャラリートカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	18 19 パントマイム 10:30~11:30 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	
20	21 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	22 プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:15~17:05 YOU夢 ヒップホップ (MAI) 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	23 祝 健康体操 13:30~14:30 ふれあいプラザ	24 ヨガ 10:00~ギャラリートカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	25 26	
27	28 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	29 プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:15~17:05 YOU夢 ヒップホップ (MAI) 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	30 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	金曜日 19:00~20:30 保谷中学校 《体育館種目》 《校庭種目》 バスケットボール スキルアップサッカー スポンジテニス 硬式テニス バドミントン		

※場所・時間は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】