

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2023年12月》

(2023年11月15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	金曜日 19:00~20:30 保谷中学校 《体育館種目》 バスケットボール スポンジテニス バドミントン ※校庭種目実施期間は4月~11月		1 ヨガ 10:00~ギャラリーツカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館 19:00~20:30	2 3 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	
4	5 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	6 ピラティス 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	7 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	8 ヨガ 10:00~ギャラリーツカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館 19:00~20:30	9 10	
11	12 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	13 ピラティス 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	14 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	15 ヨガ 10:00~ギャラリーツカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館 19:00~20:30	16 17	
18	19 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ	20 ピラティス 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	21 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	22 ヨガ 10:00~ギャラリーツカサ ケイキフラ 16:30~17:15ふれあいプラザ 保谷中 体育館 19:00~20:30	23 24	
25	年末年始 全プログラム休講 12/25(月)~1/7(日)					

※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】