

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2026年4月》

(2026年3月13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 ピラティス 10:00/11:00 ふれあいプラザ 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	2 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ 健康体操 12:00/13:30 ふれあいプラザ	3 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ ケイキフラ 16:30 ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	4 ヒップホップ(YUTA)中級 保中多目的室19:15-20:10	5 パランスコア イノベーション 10:00~11:00 ふれあいプラザ 障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小第二音楽室
6	7 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:30~17:30 ふれあいプラザ	8 ピラティス 10:00/11:00 ふれあいプラザ 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 12:00/13:30 ふれあいプラザ	10 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ ケイキフラ 16:30 ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	11 ヒップホップ(YUTA)中級 保中多目的室19:15-20:10	12 パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
13	14 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:30~17:30 ふれあいプラザ	15 ピラティス 10:00/11:00 ふれあいプラザ 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 12:00/13:30 ふれあいプラザ	17 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ ケイキフラ 16:30 ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	18 ヒップホップ(YUTA)中級 保中多目的室19:15-20:10	19 パランスコア イノベーション 10:00~11:00 ふれあいプラザ 15周年イベント
20	21 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:30~17:30 ふれあいプラザ	22 ピラティス 10:00/11:00 ふれあいプラザ 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 フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ 健康体操 12:00/13:30 ふれあいプラザ	24 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ ケイキフラ 16:30 ふれあいプラザ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30	25 ヒップホップ(YUTA)中級 保中多目的室19:15-20:10	26 パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
27	28 リトミック 9:20/10:20 ふれあいプラザ ベリーダンス 16:30~17:30 ふれあいプラザ	29祝 ピラティス 10:00/11:00 ふれあいプラザ ヒップホップ (YUTA) 16:20/17:10 ふれあいプラザ	30	金曜日 保谷中 19:00~20:30 【体育館】バスケボール・スポーツテニス ・バドミントン 【多目的室】ヒップホップ YUTAクラス中級 19:15~20:10		【校庭】硬式テニス スキルアップサッカー

※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】