

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <<2020年12月>>

(2020年11月10日)

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	2 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	3 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	4 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA おやこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 体育館	5 バトン・ポンポン 13:30~14:30 ふれあいプラザ	6 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
7	8 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	9 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	10 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	11 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA おやこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 体育館	12 バトン・ポンポン 13:30~14:30 ふれあいプラザ	13 パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
14	15 トータルフィットネス 12:00~13:00 大陸工機	16 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	17 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	18 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	19 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA 保谷中 19:00~ 体育館	20
21	22 トータルフィットネス 12:00~13:00 大陸工機	23 リトミック 10:20~11:10 ふれあいプラザ	24 ベリーダンス 16:15~大陸工機 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	25 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	26 ヨガ 10:00~ギャラリーTSUKASA おやこ3日体操 11:10~ふれあいプラザ 保谷中 19:00~ 体育館	27
28	全プログラム休講 12/26(土)~1/7(木)				金曜 保谷中 19:00~20:30 【体育館】 バスケットボール/スポンジテニス/バドミントン	

※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】