

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2024年5月》

(2024年4月23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<br>入門・初級・中級 レッスン時間<br>入門クラス 15:40 ~ 16:25<br>初級クラス 16:30 ~ 17:20<br>中級クラス 17:30 ~ 18:20 |          | GW全プログラム休講<br>4/29(月祝)~5/6(月祝)   |  |  |   |  |   |  |    |   |    |    |                                    |
| 6<br>祝  | 7<br>休館日 | 8  | プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ<br><br>ヒップホップ (MAI)<br>15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1<br><br>ヒップホップ (YUTA)<br>16:20/17:10 ふれあいプラザ | 9  | フラダンス<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ<br><br>健康体操<br>13:30~14:30<br>ふれあいプラザ | 10   | ヨガ<br>10:00~ギャラリートカサ<br><br>ケイキフラ<br>16:30~17:15 ふれあいプラザ<br><br>保谷中 体育館&校庭<br>19:00~20:30 | 11   | 12 | パントマイム<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ  |    |    |                                    |
|   |          | 13   | 14   | リトミック<br>9:20/10:20<br>ふれあいプラザ<br><br>ベリーダンス<br>16:30~17:30<br>ふれあいプラザ   | 15  | プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ<br><br>ヒップホップ (MAI)<br>15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1<br><br>ヒップホップ (YUTA)<br>16:20/17:10 ふれあいプラザ | 16  | フラダンス<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ<br><br>健康体操<br>13:30~14:30<br>ふれあいプラザ  | 17 | ヨガ<br>10:00~ギャラリートカサ<br><br>ケイキフラ<br>16:30~17:15 ふれあいプラザ<br><br>保谷中 体育館&校庭<br>19:00~20:30 | 18 | 19 | 障がい者スポーツ<br>10:30~12:00<br>東伏見小体育館 |
|   |          | 20   | 21   | リトミック<br>9:20/10:20<br>ふれあいプラザ<br><br>ベリーダンス<br>16:30~17:30<br>ふれあいプラザ   | 22  | プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ<br><br>ヒップホップ (MAI)<br>15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1<br><br>ヒップホップ (YUTA)<br>16:20/17:10 ふれあいプラザ | 23  | フラダンス<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ<br><br>健康体操<br>13:30~14:30<br>ふれあいプラザ  | 24 | ヨガ<br>10:00~ギャラリートカサ<br><br>ケイキフラ<br>16:30~17:15 ふれあいプラザ<br><br>保谷中 体育館&校庭<br>19:00~20:30 | 25 | 26 | パントマイム<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ   |
| 27  | 28       | リトミック<br>9:20/10:20<br>ふれあいプラザ<br><br>ベリーダンス<br>16:30~17:30<br>ふれあいプラザ | 29   | プラティス ①10:00②11:00 ふれあいプラザ<br><br>ヒップホップ (MAI)<br>15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1<br><br>ヒップホップ (YUTA)<br>16:20/17:10 ふれあいプラザ | 30  | フラダンス<br>10:30~11:30<br>ふれあいプラザ  | 31  | 金曜日 19:00~20:30<br>保谷中学校<br>《体育館種目》<br>バスケットボール<br>スポンジテニス<br>バドミントン ※校庭種目実施期間は4月~11月<br><br>《校庭種目》<br>スキルアップサッカー<br>硬式テニス |    |   |    |    |                                    |

※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】