

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <<平成30年8月>>

(平成30年7月24日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
				1	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	2	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ 健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ	3	ヨガ教室 10:00～三協信金2F 親子3B体操 11:10～ふれあいプラザ バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館	4	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小ランチルーム 空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	5	パントマイム 10:30～11:30 ふれあいプラザ
6		7	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ 若返り体操 12:00～ふれあいプラザ	8	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	9	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	10	ヨガ教室 10:00～三協信金2F バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館	11	全プログラム 休講 (8/11～17) ※障がい者スポーツを除く	12	障がい者スポーツ 10:30～12:00 東伏見小体育館 休講
13	休講	14	休講	15	休講 ※8/22ヒップホップはYUTA先生クラスのみ実施！	16	休講	17	休講	18		19	パントマイム 10:30～11:30 ふれあいプラザ 空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ
20	トータルフィットネス 12:00～13:30 ギャラリーTSUKASA	21	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ 若返り体操 12:00～ふれあいプラザ	22	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ヒップホップ(キッズ) 16:30～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～三協信金2F	23	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ 健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ	24	ヨガ教室 10:00～三協信金2F 親子3B体操 11:10～ふれあいプラザ バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館	25	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室 空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	26	
27	トータルフィットネス 12:00～13:30 ギャラリーTSUKASA	28	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ 若返り体操 12:00～ふれあいプラザ セルフケア 13:30～ふれあいプラザ	29	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	30	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	31	ヨガ教室 10:00～三協信金2F 親子3B体操 11:10～ふれあいプラザ バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館				

※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】