

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年4月》

(平成30年3月14日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
												1	障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小第二音楽室
2	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	3	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	4	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	5	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	6	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	7	バトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小多目的室	8	パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
			若返り体操 12:00~ ふれあいプラザ		ヒップホップ(初) 15:30~ふれあいプラザ		健康体操 13:30~15:00 ふれあいプラザ		親子3B体操 11:10~ふれあいプラザ		空手道教室 15:00~16:30 ふれあいプラザ		
					ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F								
9	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	10	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	11	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	12	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	13	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	14	バトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小多目的室	15	パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
			若返り体操 12:00~ ふれあいプラザ		ヒップホップ(初) 15:30~ふれあいプラザ		健康体操 13:30~15:00 ふれあいプラザ		親子3B体操 11:10~ふれあいプラザ		空手道教室 15:00~16:30 ふれあいプラザ		
					ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F						バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		
16	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	17	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	18	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	19	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	20	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	21	バトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小多目的室	22	パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
			若返り体操 12:00~ ふれあいプラザ		ヒップホップ(初) 15:30~ふれあいプラザ		健康体操 13:30~15:00 ふれあいプラザ		親子3B体操 11:10~ふれあいプラザ		空手道教室 15:00~16:30 ふれあいプラザ		
					ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F						バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		
23 / 30	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	24	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	25	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	26	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	27	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	28	バトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小多目的室	29	パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
			若返り体操 12:00~ ふれあいプラザ		ヒップホップ(初) 15:30~ふれあいプラザ		健康体操 13:30~15:00 ふれあいプラザ		親子3B体操 11:10~ふれあいプラザ		空手道教室 15:00~16:30 ふれあいプラザ		
			セルフケア 13:30~ ふれあいプラザ		ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F						バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		

皆様のご参加お待ちしております!

ココスポ東伏見
7周年記念事業
9:00~12:00
東伏見小体育館

※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】