

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <<平成30年10月>>

(平成30年9月19日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
1	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	2	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	3	ヒップホップ(キッズ) 15:30~/16:30~ふれあいプラザ	4	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	5	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	6	パトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小多目的室	7	
			若返り体操 12:00~ふれあいプラザ		ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F		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		バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		
			セルフケア 13:30~ふれあいプラザ										
8 祝		9	休館日	10	リトミック 9:20/10:20 プラザ	11	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	12	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	13	パトン・ボンボン 13:30~15:00 東伏見小多目的室	14	パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ
			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		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		バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		
			ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F										
15	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	16	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	17	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	18	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	19	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	20		21	障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小第二音楽室
			若返り体操 12:00~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		健康体操 13:30~15:00 ふれあいプラザ						
					ベリー/ヒップホップ 15:30~/16:40~三協2F								
22	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	23	リトミック 9:20~10:20~ ふれあいプラザ	24	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	25	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	26	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	27		28	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(キッズ) 15:30~/16:30~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		バスケ&テニス 19:00~保谷中体育館		
			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								
29	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	30		31	太極拳 13:00~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(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								

※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】