

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <2019年2月>

(2019年1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	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	2		3	パントマイム 10:30～ふれあいプラザ 障がい者スポーツ 10:30～12:00 東伏見小第2音楽室
4		5	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	6	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～三協 ヒップホップ(キッズ)15:30/16:30 プラザ ヒップホップ(小学生) 16:45/17:40 YOU夢	7	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～ふれあいプラザ	8	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	9	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	10	
11		12	休館日	13	リトミック 9:20/10:20 プラザ 若返り体操 12:00～ふれあいプラザ 太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～三協 ヒップホップ(キッズ)15:30/16:30 プラザ ヒップホップ(小学生)16:45/17:40 YOU夢	14	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～ふれあいプラザ	15	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	16		17	パントマイム 10:30～ふれあいプラザ
18	トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F	19	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	20	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～三協 ヒップホップ(キッズ)YUTA)16:30 プラザ <みゆ先生クラスはお休み>	21	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～ふれあいプラザ	22	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	23	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	24	
25	トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F	26	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	27	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～三協 ヒップホップ(キッズ)15:30/16:30 プラザ ヒップホップ(小学生) 16:45/17:40 YOU夢	28	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～ふれあいプラザ						

※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】