

コスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年6月》

(平成30年5月11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	障がい者スポーツ 10:30～12:00 東伏見小第二音楽室
4	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	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 ヒップホップ(初) 15:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	7	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	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・ポンポン 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	10	バントマイル 10:30～11:30 ふれあいプラザ
11	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	12	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	13	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ヒップホップ(初) 15:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	14	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	15	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	16	バトン・ポンポン 13:30～15:00 東伏見小多目的室 空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	17	バントマイル 10:30～11:30 ふれあいプラザ
18	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	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 ヒップホップ(初) 15:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	21	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	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	23	空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	24	
25	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	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 ヒップホップ(初) 15:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F	28	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	29	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	30	空手道教室 15:00～16:30 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。【コスポ東伏見 ☎042-452-3446】