

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年2月》

(平成30年1月12日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
						1	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	2	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	3	空手道教室 15:00～16:30 東伏見小多目的室	4	パントマイム 10:30～11:30 ふれあいプラザ 障がい者スポーツ 10:30～12:00 東伏見小体育館
5		6	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	7	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～ 三協信金2F	8	健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ	9	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	10	空手道教室 15:00～16:30 東伏見小多目的室	11	
12		13	ふれあいプラザ休館	14	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 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	15	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	16	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	17	バトン・ボンボン 13:30～15:00 東伏見小多目的室 空手道教室 15:30～17:00 東伏見小多目的室	18	パントマイム 10:30～11:30 ふれあいプラザ
19	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	20	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	21	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～ 三協信金2F	22	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	23	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	24	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 東伏見小多目的室	25	
26	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	27	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	28	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								

※場所・時間に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】