

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年3月》

(平成30年2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	健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ	2	バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館	3	空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	4	パントマイム 10:30～11:30 ふれあいプラザ
5	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	6	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ	7		8	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	9	ヨガ教室 10:00～三協信金2F	10	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	11	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		障がい者スポーツ 10:30～12:00 東伏見小第二音楽室
					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				
12	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	13	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ	14	リトミック体験 9:20～ふれあいプラザ	15	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	16	ヨガ教室 10:00～三協信金2F	17	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	18	
			若返り体操 12:00～ ふれあいプラザ		親子3B体操 11:10～ふれあいプラザ		健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ		空手道教室 15:00～16:30 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						
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	21		22	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	23	ヨガ教室 10:00～三協信金2F	24	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	25	
			若返り体操 12:00～ ふれあいプラザ		健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ		バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館		空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ				
26	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機	27	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ	28		29	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	30	ヨガ教室 10:00～三協信金2F	31			
			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		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						

※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】