

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <2019年1月>

(2018年12月11日)

| 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日 | 土曜日 | 日曜日 |
|----------------------------------|--|---|---|--|---|---|
| | <div style="border: 2px solid blue; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block;"> <p style="font-size: 1.2em; margin: 0;">12/28～1/7まで全教室休講</p> <p style="font-size: 0.8em; margin: 0;">※ふれあいプラザは12/29～1/3まで年末年始休館(1/4～営業)</p> </div> | | | | | |
| 7 | 8 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 | 9 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 ふれあいプラザ ヒップホップ(小学生) 16:45/17:40 YOU夢 | 10 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 | 11 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 バスケット&テニス 19:00～保谷中体育館 | 12 パトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室 | 13 パントマイム 10:30～ふれあいプラザ |
| 14 | 15 休館日 | 16 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 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)16:45/17:40YOU夢 | 17 健康体操 13:30～ふれあいプラザ | 18 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 バスケット&テニス 19:00～保谷中体育館 | 19 | 20 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 |
| 21 トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F | 22 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 | 23 親子3B体操11:10～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 | 24 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 | 25 ヨガ教室 10:00～三協信金2F バスケット&テニス 19:00～保谷中体育館 | 26 パトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室 | 27 |
| 28 トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F | 29 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 | 30 太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～ギャラリーツカサ ヒップホップ(キッズ) 15:30/16:30 ふれあいプラザ ヒップホップ(小学生) 16:45/17:40 YOU夢 | 31 フラダンス 10:30～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】