

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年11月》

(平成30年10月17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～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～ふれあいプラザ	2	親子3B体操 11:10～ふれあいプラザ	3		4	パントマイム 10:30～ふれあいプラザ
5	トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F	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	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	8	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	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	バトン・ボンボン 13:00～14:30 東伏見小多目的室	11	
12	トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F	13	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	14	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	15	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	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 東伏見小第2音楽室	18	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
19		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	太極拳 13:00～ふれあいプラザ ベリーダンス 15:30～TSUKASA 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	22	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	23	バスケ&テニス 19:00～保谷中体育館	24		25	
26	トータルフィットネス 12:00～大陸工機4F	27	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	28	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	29	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ	30	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				

※場所・時間は変更場合があります。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】