

# ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年5月》

(平成30年4月10日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
		1		2	リトミック 9:20/10:20ふれあいプラザ	3		4		5		6	バントマイル 10:30~11:30 ふれあいプラザ
7	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	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 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	10	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	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&テニス 19:00~保谷中体育館	12	バトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小体育館 空手道教室 15:00~16:30 ふれあいプラザ	13	障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小体育館
14	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	15	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	16	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	17	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	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&テニス 19:00~保谷中体育館	19	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 ふれあいプラザ	20	
21	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	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	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	24	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	25	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	26		27	バントマイル 10:30~11:30 ふれあいプラザ
28		29	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 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	31	フラダンス 10:30~11:30 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】