

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成30年9月》

(平成30年8月7日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
										1		2	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
3	トータルフィットネス 12:00～13:30 ギャラリーTSUKASA	4	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ	5	太極拳 13:00～ふれあいプラザ	6	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	7	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	8	空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	9	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(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F		健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ						
10	トータルフィットネス 12:00～13:30 大陸工機4F	11	リトミック 9:20～/10:20～ ふれあいプラザ	12	太極拳 13:00～ふれあいプラザ	13	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	14	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	15	空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	16	
			若返り体操 12:00～ふれあいプラザ		ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F		健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ						
17 祝		18	休館日	19	太極拳 13:00～ふれあいプラザ	20	フラダンス 10:30～11:30 ふれあいプラザ	21	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	22	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	23	
					ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F		健康体操 13:30～15:00 ふれあいプラザ						
24 祝		25	休館日	26	リトミック 9:20/10:20 プラザ 太極拳 13:00～ふれあいプラザ	27	フラダンス 10:30～ふれあいプラザ	28	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	29	バトン・ボンボン 13:30～15:00 東伏見小多目的室 空手道教室 15:00～16:30 ふれあいプラザ	30	
					ヒップホップ(キッズ) 15:30～/16:30～ふれあいプラザ ベリー/ヒップホップ 15:30～/16:40～三協2F		若返り体操 12:00～ふれあいプラザ 健康体操 13:30～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】