

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 <<平成30年7月>>

(平成30年6月8日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
2	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	3	リトミック 9:20~/10:20~ ふれあいプラザ	4	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	5	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	6	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	7		8	1	
			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		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		8	/8
					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					10:30~11:30 ふれあいプラザ
9	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	10	リトミック 9:20~/10:20~ ふれあいプラザ	11	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	12	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	13	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	14	パトン・ボンボン 13:30~15:00 東伏見小多目的室	15		
			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		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			
					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					
16 祝		17	休館日	18	リトミック 9:20/10:20 プラザ	19	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	20	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	21		22	障がい者スポーツ 10:30~12:00 東伏見小体育館	
					太極拳 13:00~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			
					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									
23	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	24	リトミック 9:20~/10:20~ ふれあいプラザ	25	太極拳 13:00~ふれあいプラザ	26	フラダンス 10:30~11:30 ふれあいプラザ	27	ヨガ教室 10:00~三協信金2F	28	パトン・ボンボン 13:00~14:30 東伏見小体育館	29	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		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			
			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					
30	トータルフィットネス 12:00~13:30 大陸工機	31	若返り体操 12:00~ふれあいプラザ											

※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】