ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表　≪2025年4月≫

（２０２５年３月１８日）

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	1 **リトミック** 9:20/10:20 ふれあいプラザ **ベリーダンス** 16:30～17:30 ふれあいプラザ	2 **ピラティス** 10:00/11:00 ふれあいプラザ **ヒップホップ（MAI）** 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 **ヒップホップ（YUTA）** 16:20/17:10 ふれあいプラザ	3 **フラダンス** 10:30～11:30 ふれあいプラザ **健康体操** 13:30～14:30 ふれあいプラザ	4 **ヨガ** 10:00～ギャラリーツカサ **ケイキフラ** 16:30～17:15ふれあいプラザ **保谷中体育館＆校庭** **19:00～20:30**	5 **ヒップホップ（YUTA）中級** 保中多目的室19:15-20:10	6 **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 東伏見小第二音楽室
7	8 **リトミック** 9:20/10:20 ふれあいプラザ **ベリーダンス** 17:00～18:00 ふれあいプラザ	9 **ピラティス** 10:00/11:00 ふれあいプラザ **ヒップホップ（MAI）** 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 **ヒップホップ（YUTA）** 16:20/17:10 ふれあいプラザ	10 **フラダンス** 10:30～11:30 ふれあいプラザ **健康体操** 13:30～14:30 ふれあいプラザ	11 **ヨガ** 10:00～ギャラリーツカサ **ケイキフラ** 16:30～17:15ふれあいプラザ **保谷中体育館＆校庭** **19:00～20:30**	12 **ヒップホップ（YUTA）中級** 保中多目的室19:15-20:10	13 **パントマイム** 10:30～11:30 ふれあいプラザ
14	15 **リトミック** 9:20/10:20 ふれあいプラザ **ベリーダンス** 16:30～17:30 ふれあいプラザ	16 **ピラティス** 10:00/11:00 ふれあいプラザ **ヒップホップ（MAI）** 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1	17 **フラダンス** 10:30～11:30 ふれあいプラザ **健康体操** 13:30～14:30 ふれあいプラザ	18 **ヨガ** 10:00～ギャラリーツカサ **ケイキフラ** 16:30～17:15ふれあいプラザ **保谷中体育館＆校庭** **19:00～20:30**	19 **ヒップホップ（YUTA）** **入門・初級・中級** 保中多目的室 19:15-19:50 全クラス 19:50-20:20 中級	20 **ココフェス！** **2025春♪**
21	22 **リトミック** 9:20/10:20 ふれあいプラザ **ベリーダンス** 16:30～17:30 ふれあいプラザ	23 **ピラティス** 10:00/11:00 ふれあいプラザ **ヒップホップ（MAI）** 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1 **ヒップホップ（YUTA）** 16:20/17:10 ふれあいプラザ	24 **健康体操** 13:30～14:30 ふれあいプラザ	25 **ヨガ** 10:00～ギャラリーツカサ **保谷中体育館＆校庭** **19:00～20:30**	26 **ヒップホップ（YUTA）中級** 保中多目的室19:15-20:10	27 **ﾊﾞﾗﾝｽｺｰﾃﾞｨﾈｰｼｮﾝ** 10:00～11:00 ふれあいプラザ
28	29 祝	30 **ピラティス** 10:00/11:00 ふれあいプラザ **ヒップホップ（MAI）** 15:40/16:30/17:30 東仁ビルB1	**※ヒップホップ（MAI）クラス** **入門・初級・中級 レッスン時間** **入門クラス　15:40 ～ 16:25** **初級クラス　16:30 ～ 17:20** **中級クラス　17:30 ～ 18:20**	**金曜日　保谷中　19:00～20:30** **【体育館】ﾊﾞｽｹｯﾄﾎﾞｰﾙ・ｽﾎﾟﾝｼﾞﾃﾆｽ・ﾊﾞﾄﾞﾐﾝﾄﾝ** **【多目的室】ﾋｯﾌﾟﾎｯﾌﾟYUTAクラス中級↓** **19:15～20:10** **【校庭】ｽｷﾙｱｯﾌﾟｻｯｶｰ・硬式テニス**		

※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】