

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《平成29年2月》

(平成29年1月14日)

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日								
				1	キッスベリーダンス	2	フラダンス	3	ヨガ教室	4	障がい者スポーツ	5	パントマイム							
					15時30分～		10時30分～11時30分		10時～11時10分		10時30分～12時									
					ヒップホップダンス		健康体操		三協信金2F		東伏見小第二音楽室									
					16時40分～		13時30分～15時		バスケ&テニス		空手道教室									
					三協信金2F		ふれあいプラザ		保谷中体育館		15時～東伏見小3階		10時30分～11時30分							
					三協信金2F		ふれあいプラザ		保谷中体育館		15時～東伏見小3階		ふれあいプラザ							
6		7	リトミック	8	キッスベリーダンス	9	健康体操	10	ヨガ10時～三協信金2F	11	空手道教室	12								
			9時20分～ 2歳児		15時30分～		親子3B体操		11時10分～ プラザ		15時～16時30分									
			10時20分～ 3歳児		ヒップホップダンス		13時30分～15時		わくわくバスケ		東伏見小3階多目的									
			ふれあいプラザ		16時40分～		ふれあいプラザ		19時～ 保谷中体育館											
					三協信金2F		ふれあいプラザ		保谷中体育館		東伏見小3階多目的									
13		14	リトミック	15	親子3B体操	16	フラダンス	17	ヨガ教室	18	バトン・ポンポン	19	パントマイム							
			トータルフィットネス		11時10分～ プラザ		10時30分～11時30分		10時～11時10分		13時30分～									
			12時～13時半		ベリー&ヒップ		健康体操		三協信金2F		空手道教室		15時30分～							
			大陸工機		15時30分・16時40分		ふれあいプラザ		19時～ 保谷中体育館		東伏見小3階多目的室		ふれあいプラザ							
					三協信金2F		ふれあいプラザ		保谷中体育館		東伏見小3階多目的室									
20		21	リトミック	22	キッスベリーダンス	23	フラダンス	24	ヨガ10時～三協信金2F	25	バトン・ポンポン	26								
			トータルフィットネス		15時30分～		10時30分～11時30分		親子3B体操		13時～14時30分									
			12時～13時半		ヒップホップダンス		健康体操		11時10分～ プラザ		空手道教室		15時～16時30分							
			大陸工機		16時40分～		ふれあいプラザ		19時～ 保谷中体育館		15時～東伏見小3階									
					三協信金2F		ふれあいプラザ		保谷中体育館		東伏見小3階									
27		28	セルフケア																	
			12時～13時半											13時30分～15時						
			大陸工機											ふれあいプラザ						

※場所・時間はその都度違う場合がありますので、詳しくはクラブ事務局でご確認の上お越しください。【ココスポ東伏見 ☎042-452-3446】