

ココスポ東伏見プログラム・スケジュール表 《2024年4月》

(2024年3月13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 ピラティス ①10:00②11:00 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 | 4 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 | 5 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ 保谷中 体育館&校庭 19:00~20:30 | 6 | 7 パントマイム 10:30~11:30 ふれあいプラザ |
| 8 | 9 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 | 10 ピラティス ①10:00②11:00 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 | 11 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 | 12 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ 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 | 13 | 14 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 |
| 15 | 16 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 | 17 ピラティス ①10:00②11:00 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 | 18 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 | 19 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ 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 | 20 | 21 ココスポ! 春フェス♪ @アイスアリーナ 前広場 10時開会 |
| 22 | 23 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 | 24 ピラティス ①10:00②11:00 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 | 25 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 | 26 ヨガ 10:00~ギャラリートツカサ 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 | 27 | 28 |
| 29 祝 | 30 GW全プログラム休講 4/29(月祝)~5/6(月祝) | ※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 19:00~20:30 保谷中学校 《体育館種目》 バスケットボール スポンジテニス バドミントン 《校庭種目》 スキルアップサッカー 硬式テニス ※校庭種目実施期間は4月~11月 | | | | |

※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】