



# 1月のスケジュール

スポーツ種目名	曜日	時間	今月は	場所
ファミリーフットサル	毎週 <b>月</b> 曜日	19:30~21:00	<b>15・22・29</b>	宮津小学校 体育館
みんなのソフトバレー	毎週 <b>火</b> 曜日	19:30~22:00	<b>9・16・23・30</b>	市民体育館 アリーナ
バドミントン広場	毎週 <b>水</b> 曜日	19:30~22:00	<b>10・17・24・31</b>	
バドミントンわかば	毎週 <b>木</b> 曜日	19:30~21:00	<b>18・25</b>	
ソフトバレーわかば	毎週 <b>金</b> 曜日	19:30~21:00	<b>12・19・27</b>	
ほのぼの スリータッチボール	毎週 <b>水</b> 曜日	10:00~11:45	<b>10・17・24</b>	
ほのぼの ショートテニス	毎週 <b>金</b> 曜日	10:00~11:45	<b>12・19・26</b>	
チェアビクス教室	毎週 <b>月</b> 曜日	10:00~11:00	<b>15・22・29</b>	市民体育館 剣道場
シェイプエアロ	毎週 <b>水</b> 曜日	20:00~21:00	<b>10・17・24・31</b>	
ナイトノルディック ウォーキング	毎週 <b>火</b> 曜日 (雨の日は 翌日)	19:15~	冬季のため、ありません	市民体育館 出発

## 夜のチェアビクス

1月26日(金)

時間 19:30~20:30

場所 市民体育館多目的広場

会費 会員 500円

非会員 1000円

寒いので、調節できる服装で参加してください。

2017年も大変お世話になりました。参加者のみなさまのご協力のおかげで楽しい1年となりました。感謝申し上げます。

2018年もみなさまにとって健康で、健やかな1年となりますことをお祈りしています。よろしくお願いいたします。

RAINBOWスタッフ一同

