

準備物について

① 全ての教室に共通するもの

『運動できる服装』、水分補給など

※室内での教室は、体育館シューズを用意してください。

(靴裏のゴム部分が黒いシューズは使用できません)

② 特に注意するもの

教室の種類	準備物	備考
水泳	水着・指定の帽子 ※マタニティスイミングの帽子は自由	<ul style="list-style-type: none"> 小学生の水着は別紙「水着についてのお願い」を参照してください。 「指定の帽子」は、別紙にて販売している店を紹介しています。
卓球	<ul style="list-style-type: none"> ラケット (お持ちでない方、初回は貸し出しします) 室内用靴 (靴ひもがあるもの) 	<ul style="list-style-type: none"> ラケットの購入は、初回に講師から案内します。
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> ラケット (お持ちの方) 室内用靴 	<ul style="list-style-type: none"> ラケットの購入は、初回に講師から案内します。 初回、2回目は体操のみです。
3B体操 ・シェイプアップ3B ・親子3B ・3Bジュニア ・健康づくり3B ・男性のストレッチ3B	<ul style="list-style-type: none"> 3B用具 室内用靴 	<ul style="list-style-type: none"> 3B用具を持っていない方については、初回に講師から案内します。
ヨーガ	敷物 (ヨガマット) お持ちでない方は、初回貸し出しします。	ヨガマットでなくてもよいが、滑りやすい物は注意が必要
太極拳	室内シューズ <u>【靴底の高くないもの】</u>	
弓道		初心者の方に道具貸し出しします。