

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。
(底の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ひ」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、初回到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、初回到講師から案内します。 初回、2回目は体操のみです。
3B体操 <ul style="list-style-type: none"> 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、初回到講師から案内します。（3B用具購入必要）
ヨガ	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。