

## 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（室内用シューズ）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	<ul style="list-style-type: none"> <li>水着</li> <li>指定の帽子</li> <li>※マタニティスイミングの帽子は自由</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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。</li> <li>「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。</li> </ul>
卓球	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット（お持ちの方）</li> <li>※ない方には、初回貸し出しします</li> <li>室内用シューズ（靴ひもがあるもの）</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットの購入は、初回到講師から案内します。</li> </ul>
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット（お持ちの方）</li> <li>室内用シューズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケットの購入は、初回到講師から案内します。</li> </ul>
3B体操 <ul style="list-style-type: none"> <li>シェイプアップ3B</li> <li>親子3B</li> <li>3Bジュニア</li> <li>健康づくり3B</li> <li>男性のストレッチ3B</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>3B用具（ベル、ベルター、ボール）</li> <li>室内用シューズ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>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）</li> </ul>
ヨガ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガマット（敷物）</li> <li>※ない方には、初回貸し出しします。</li> </ul>	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	<ul style="list-style-type: none"> <li>室内用シューズ</li> <li><u>【靴底の高くないもの】</u></li> </ul>	
弓道		初心者の方に道具貸し出しします。