

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（※ヨガ除く）
（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"> 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（お持ちの方） ※ない方には、初回貸し出しします 室内用シューズ（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） 室内用シューズ 	<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。
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（ベル、ベルター、ボール） 室内用シューズ 	<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	<ul style="list-style-type: none"> ヨガマット（敷物） ※ない方には、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	<ul style="list-style-type: none"> 室内用シューズ <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。