

## 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』、水筒等水分補給できる物など

※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（※ヨーガ除く）  
（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"> <li>水着</li> <li>指定の帽子</li> <li>※マタニティスイムのみ帽子は自由</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</li> <li>※お持ちでない場合は、初回のみ貸出しします</li> <li>室内用シューズ（靴ひもがあるもの）</li> </ul>	ラケットの購入については、初回時に講師へご相談ください。
バドミントン	<ul style="list-style-type: none"> <li>ラケット</li> <li>※お持ちでない場合は、初回のみ貸出しします</li> <li>室内用シューズ</li> </ul>	ラケットの購入については、初回時に講師へご相談ください。
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"> <li>3B用具（ベル、ベルター、ボール）</li> <li>室内用シューズ</li> </ul>	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。（3B用具購入必要）
ヨーガ	<ul style="list-style-type: none"> <li>ヨガマット（敷物）</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出しします。