

# 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, 室内用靴を用意してください。

## 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は帽子は自由)	・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	・ラケット(お持ちでない方初回はお貸しします) ・室内用靴 (靴ひもがあるもの)	・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	・ラケット (お持ちの方) ・室内用靴	・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。
3 B 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	・3 B 用具 ・室内用靴	・3 B 用具を持ってない方については, 初回に講師から案内します。
ヨーガ	敷き物 (ヨガマット) お持ちでない方は初回はお貸しします。	ヨガマットでなくてもよいが, すべりやすい物は注意が必要
太極拳	【靴底の高くない】屋内シューズ	
弓道		初心者の方に道具お貸しします。