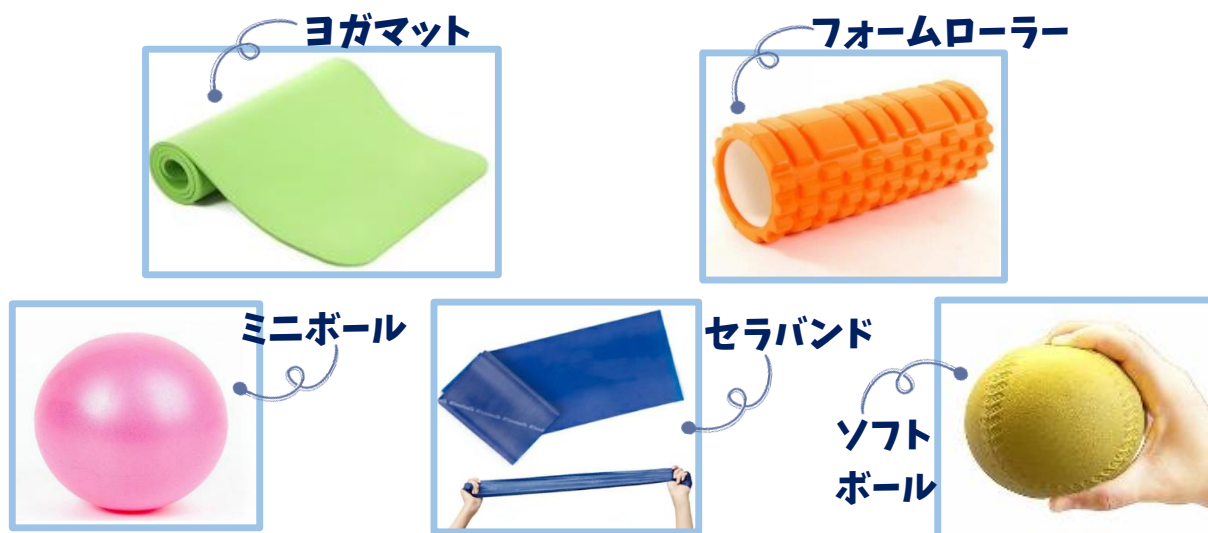


講座別持ち物一覧

● 表に記載している持ち物のうち、体験の方には貸し出し可能な物がありますのでお申し出ください（赤文字で記載しています）

● 下記の道具は事務局窓口にて購入することもできます



1	おそとでおもいきり あそび(ひよこクラス)	汚れていい服装 飲み物 タオル 着替え 上着 帽子 追加の持ち物は別途ご連絡します
2	おそとでおもいきり あそび(うさぎクラス)	汚れていい服装 飲み物 タオル 着替え 上着 帽子 追加の持ち物は別途ご連絡します
3	小学生の やってみよう教室 日進	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ 他 入会時にご案内します *本講座に無料体験の設定はありません
4	小学生の運動教室	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ なわとび
5	キックムエタイ トレーニング	運動できる服装 飲み物 室内シューズ フェイスタオル またはスポーツタオル
6	自律神経 コンディショニング	運動できる服装 飲み物 タオル *室内シューズ不要 ヨガマット ソフトボール フォームローラー
7	ピラティスⅠ	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット ミニボール *室内シューズ不要
8	ピラティスⅡ	運動できる服装 飲み物 タオル セラバンド ヨガマット ミニボール *室内シューズ不要
9	ズンバ	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ
10	有酸素シェイプ &体幹トレーニング	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ
11	ヨガ(マット&チェア)	運動できる服装 飲み物 タオル バスタオルまたは ヨガマット

12	リラックスヨガ	運動できる服装 飲み物 タオル バスタオルまたは ヨガマット
13	チェアヨガ南ヶ丘	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット
14	チェアヨガ岩崎	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット
15	かんたん 元気アップ教室	運動できる服装と靴 飲み物 タオル ミニボール *靴のまま入室可
16	からだメンテナンス	運動できる服装と靴 飲み物 タオル ミニボール *靴のまま入室可
17	70歳からの健康体操 (梅森)	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ ヨガマット
18	ピラティス&自律神経 コンディショニング(五色園)	運動できる服装 飲み物 タオル セラバンド テニスボール *室内シューズ不要
19	楽ちんいきいき体操(赤池)	運動できる服装と靴 飲み物 タオル ヨガマット ミニボール *靴のまま入室可
20	動いて伸ばして60分! (赤池)	運動できる服装と靴 飲み物 タオル ヨガマット *靴のまま入室可
21	月曜朝の リフレッシュ体操(香久山)	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット
22	ヨガ マット&チェア (香久山)	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット
23	ピラティス(西部)	運動できる服装 飲み物 タオル ヨガマット ミニボール モビバン
24	転ばぬ先の 体幹トレーニング(西部)	運動できる服装 飲み物 タオル セラバンド ヨガマット ミニボール
25	いきいき健康体操 三ヶ峯教室	運動できる服装 飲み物 タオル
26	いきいき健康体操 東山教室	運動できる服装 飲み物 タオル
27/28	気功太極拳教室 (水曜クラスⅠ・Ⅱ)	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ
29/30	気功太極拳教室 (金曜クラスⅠ・Ⅱ)	運動できる服装 飲み物 タオル *靴のまま入室可
31	シニア向け健康道場	運動できる服装 飲み物 タオル 室内シューズ ヨガマット
32/33	街歩き山歩き	入会時にご案内します *本講座に無料体験の設定はありません
50 ~70	ゴルフ	入会時にご案内します *本講座に無料体験の設定はありません