

# 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

ヨガマット



フォームローラー



ミニボール



セラバンド



ソフトボール



1	おそとでおもいっきり 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	おそとでおもいっきり 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	ヘルスケアヨガ	運動できる服装 飲み物 タオル バスタオルまたは <b>ヨガマット</b>
13	チェアヨガ南ヶ丘	運動できる服装 飲み物 タオル <b>ヨガマット</b>
14	チェアヨガ岩崎	運動できる服装 飲み物 タオル <b>ヨガマット</b>
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 <b>ミニボール</b> *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 <b>ミニボール</b> *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 <b>ヨガマット</b>
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 <b>テニスボール</b> *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 <b>ヨガマット ミニボール</b> *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 <b>ヨガマット</b> *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 <b>ヨガマット</b>
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 <b>ヨガマット</b>
23	ピラティス(西部)	運動できる服装 飲み物 タオル <b>ヨガマット ミニボール モビバン</b>
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 <b>ヨガマット ミニボール</b>
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 <b>ヨガマット</b>
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~	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