

NO.	講座名	準備するもの
①	骨盤矯正ヨガ	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
②	脳活リズム体操	・運動できる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
③	水中エクササイズ	・水着 ・スイムキャップ
④	リンパドレナージュ	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
⑤	ピラティス	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
⑥	シニア健康体操	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・室内用シューズ ・ヨガマット（バスタオルでも可）
⑦	ひよこくらぶ	・運動のできる服装・タオル ・室内用シューズ・飲み物
⑧	ヨガ	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
⑨	ボウリング	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ※シューズは無料貸し出し
⑩	バレトン	・運動のできる服装・タオル・飲み物
⑪	ベビーヨガ	・運動できる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット（バスタオルでも可）
⑫	スポーツ吹矢	・運動のできる服装・タオル ・室内用シューズ・飲み物 ※吹矢の購入を推奨します
⑬	キッズカラテ	・運動のできる服装・タオル・飲み物
⑭	リトミック	・運動のできる服装・タオル・飲み物