

令和7年度後期きよすスポーツクラブ 各教室必要物品

講座名	準備するもの
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
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
水中エクササイズ	・水着 ・スイムキャップ
ピラティス	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット
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
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
ヨガ	・運動のできる服装・タオル・飲み物 ・ヨガマット
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
バレトン	・運動のできる服装・タオル・飲み物
スポーツウエルネス吹矢	・運動のできる服装・タオル ・室内用シューズ・飲み物 ※用具は無料で貸出します。
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）