

## 各教室の持ち物・注意事項について

### 【注意事項】

・運動のできる服装・飲み物・タオル等持参の上、参加してください。

記号	教室名	持ち物
A	太極舞&ヨガ	ヨガマット
B	リズムダンス フィットネス	上靴
C	シニア健康ヨガ体操	ヨガマット
E	エンジョイ エアロ (A)	上靴・ヨガマット
G	スタイルアップ ほぐし体操 第2.4	ヨガマット
I	足・脚ケアヨガ (B)	ヨガマット
J	ステップエアロ	上靴
K	夜ヨガ	ヨガマット
L	ヨガ (A)	ヨガマット
M	ヨガ (B)	ヨガマット
P	ボディケアヨガ	ヨガマット
Q	シニアスマイル フィットネス	上靴・ヨガマット・バスタオル
R	ポルドブラ& コアトレ	ヨガマット
S	エンジョイ エアロ (B)	上靴・ヨガマット
T	弓道	※「令和5年度の春の弓道教室を受講される方へ」をご覧ください。
U	セーリング	※「令和5年度 春期セーリング教室を受講される方へ」をご覧ください。