

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	弓道	※「令和5年度の秋期の弓道教室を受講される方へ」をご覧ください。
B	セーリング	※「令和5年度 秋期セーリング教室を受講される方へ」をご覧ください。
C	太極舞&ヨガ	ヨガマット
D	リズムダンス フィットネス	上靴
E	シニア健康ヨガ体操	ヨガマット
F	チェアヨガ	ヨガマット
G	エンジョイ エアロ (A)	上靴・ヨガマット
H	背骨の調律 Tone&Reborn	ヨガマット
I	スタイルアップ ほぐし体操 第2.4	ヨガマット
J	はじめてのピラティス	ヨガマット
K	足・脚ケアヨガ	ヨガマット
L	ステップエアロ	上靴
M	夜ヨガ	ヨガマット
N	ヨガ (A)	ヨガマット
O	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	ヨガマット・バスタオル
R	ボルドブラ& 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