

## 《 短期教室の持ち物 》



### ★運動着（半袖半ズボン）

- 伸縮性のある動きやすいもの
- ボタンファスナー装飾フードなどが無いもの

◎汗をかくので着替えをご用意ください

※更衣室あり、お声がけください。

### ★水筒（水分補給用）

- 水、お茶などをたっぷりめに
- ペットボトルでも OK

### ★タオル（汗拭き用）

### ★ともだちカード

- 初参加の方は初日にお渡しします

※裸足で行うので、上履きは必要ありません。

※ご質問・ご不明点はお気軽にお尋ねください。