

《 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ないもの
- ◎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尋ねください。