

各講座で準備するもの（受講生）

講 座 名	準 備 す る も の
1 ピラティス	ヨガマット， お水（飲み物）， タオル できれば5本指ソックス
2 書道	書道用具一式
3 絵手紙	絵手紙道具一式， 半紙， 新聞紙
4 三味線	三味線， バチ
5 リラックス筋トレ（前期）	マット， 水分補給用飲み物， タオル
6 リラックス筋トレ（後期）	マット， 水分補給用飲み物， タオル
7 カラオケ	筆記用具
8 ヨガ	マット， 動きやすい服装， 水分補給用飲み物， タオル
9 料理	筆記用具， エプロン， 三角巾， 材料代 お茶碗拭き用布巾 2 枚， 台拭き用布巾 1 枚
10 フラダンス	T シャツ， パウスカート
11 健康体操 1	スポーツタオル
12 健康体操 2	スポーツタオル
13 太極拳	運動しやすい服装， 床用シューズ
14 スマホ 1	スマートフォン， 筆記用具
15 スマホ 2	スマートフォン， 筆記用具
16 スマホ 3	スマートフォン， 筆記用具
17 スマホ 4	スマートフォン， 筆記用具