

| | |
|-----------------------------|--|
| ママヨガ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 必要に応じてお子様の下に敷くタオル・オムツ |
| 体操・親子体操【幼児体育室】 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 体操【小体育室】 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| 新体操 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| チアダンス チアリーディング | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ ※ご入会の時は、受付にてポンポンの購入が必要となります |
| バレエ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| テーマパークダンス・ダンス ジャズダンス | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| HIP HOPダンス・K-POPダンス | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| 空手 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 ※昇格試験の結果によっては、道着が必要となります |
| 合気道 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 ※ズボンは膝が隠れるもの ※アクセサリー類不可 |
| サッカー | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| バスケットボール【BJ】 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ ※ご入会の時は、教科書の購入が必要となります |
| バスケットボール【アルバルク】 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| ベビー(水泳) | 水着・水泳キャップ・タオル・水遊びパンツ(布製水遊びパンツ可。 ただし上から水着着用) ※ベビーは、親子で参加型のプログラムです |
| 未就園児(水泳) | 水着・水泳キャップ・タオル・水遊びパンツ(布製水遊びパンツ可。 ただし上から水着着用) |
| 幼児(水泳) | 水着・水泳キャップ(黄色)・ゴーグル・タオル |
| 小・中学生(水泳) | 水着・水泳キャップ(白色)・ゴーグル・タオル |
| 小・中・高 スペシャル(水泳) 障がい者水泳教室 | 水着・水泳キャップ(指定なし)・ゴーグル・タオル |
| キッズスポーツラボ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| 親子ではじめてボール | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |

| | |
|------------------------|---|
| クラシックバレエ・バレエ初級 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 バレエシューズ(無ければ靴下可) |
| 骨盤調整姿勢スッキリ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| バレトン | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 卓球 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ ※ラケットはレンタルがございます |
| ショートテニス | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ ※ラケットはレンタルがございます |
| ペルビックストレッチ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 成人(水泳) | 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル |
| 水中運動 | 水着・水泳キャップ・ゴーグル・タオル |
| ゴルフ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 ※クラブのレンタルはございます |
| いきいき体操 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 気功・太極拳 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| ピラティス初級、美呼吸ヨガ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 基礎から学ぼうはじめてサルサ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 ジャズシューズorバレエシューズ(初回はスニーカー可) |
| フットサル | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| フラダンス初級 | 汗拭きタオル・飲み物・レギンス・ フレアスカート等の動きやすい服装 (パウスカート持っている方は是非持参下さい) |
| ダンスシェイプ | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |
| ビューティーバランスウォーク | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物 |
| 低負荷バランス体操 | 動きやすい服装・飲み物・室内シューズ・スポーツタオル |
| シニアウォーキングラボ シニア健康体操 | 動きやすい服装・汗拭きタオル・飲み物・室内シューズ |