

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 ※ご入会の際は、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 ※ズボンに膝が隠れるもの ※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 ※ご入会の際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(任意)・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