



# 秋の定期教室 参加の皆さまへお知らせ

## 大人教室

### ● 曜日・時間・開催日・会場

内面をご確認ください。

### ● 持ち物

#### (スポーツ・健康教室)

- ・運動着 (動きやすい服装で伸縮性のあるもの)
- ・タオル (汗拭き用)
- ・飲み物 (フタが閉まり、倒れてもこぼれない容器でお持ちください)
- ・室内シューズ

※ ヨガ・ピラティス・フラダンス・タヒチアダンスは室内シューズはいりません。

※ ダンススポーツ教室にご参加の方で専用シューズをお持ちでない方は室内用のシューズをお持ちください。

(専用のダンスシューズをお持ちの方はヒールカバーをつけてご参加ください)

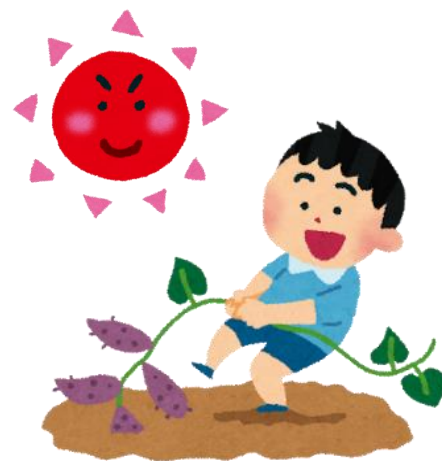
- ・ラケット (バドミントン・卓球教室参加の方)



#### (文化系教室)

##### 【絵手紙】

- ・丸い野菜もしくは果物 (第1回目に描きます)
- ・筆を洗うもの2つ (プリンプラスチック製の容器など)
- ・洗った筆を拭く雑巾、ティッシュ等
- ・パレット (簡易なもので構いません)
- ・新聞紙1枚
- ・ゴミ袋
- ・筆を洗った水を捨てる容器 (空のペットボトルなど)



### 【大人教室・こども教室 共通ご連絡事項】

- ・着替えは1階 更衣室をご利用ください。
- ・貴重品ロッカーをご利用希望の方は1階 受付にお申し出ください。
- ・健康管理は十分注意して無理をしないようにしましょう。
- ・「スポーツ傷害保険」に加入しています。教室参加中に怪我をされた場合は、すみやかに教室指導者へご報告ください。
- ・教室中のビデオ・写真撮影は、個人情報保護法に関わる場合がございますのでご遠慮ください。
- ・出席簿に○印を書いてからご参加ください。
- ・体育室内では運動中の水分補給以外の飲食はご遠慮ください。
- ・駐車台数には限りがございますので、公共交通機関をご利用ください。
- ・お車で来館される場合は、当施設の駐車場 (有料) をご利用ください。