

＜受講生が準備するもの＞

		文化系各講座共通	※筆記用具（下段準備するものに重複している場合があります。）
文化系	月	茶道宗門（座礼）	※ふくさ(正絹製) ※扇子(利休百首) ※楊枝(茶菓子用) ※懐紙 ※白靴下 ※ベルト(ふくさを付ける) ※先生からの購入も可 ※ふくさ(男女別) ¥5,000～ ※扇子(男女別) ¥1,200くらい ※楊枝(ケース付) ¥1,000～ ※懐紙 ¥150
	火	みんなで歌おうポップスを	※筆記用具 ・A4サイズのクリアファイル
	水	誰でも学べる韓国語	※筆記用具・ノート
		sweet & side dish	※エプロン ・三角巾 ・布巾2枚 ・筆記用具
	木	書道	※書道用具(墨・紙以外) …硯・下敷き・文鎮・ケース⇒¥100均で販売のもので可・洗筆後の筆拭き布 ※筆は大切・・・自己判断で購入しないで初回は貸し出しも可、先生からの購入も可 ¥3,000(税込み)
	金	楽しく日常英会話	※ノート ※クリアファイル
		ギター教室	※ご自分のギター（貸し出しギターはありません。）

		エアロビクス系各講座共通	※動きやすい服装 ※汗拭きタオル ※飲み物（水分補給用） （下段準備する物に重複している場合があります。）
エクササイズ・健康	月	美姿勢ストレッチ	※ヨガ・ストレッチマット（バスタオル不可） ※フェイスタオル（長方形で足にかけられるもの） ※サランラップの芯 ※屋内用シューズは必要ありません。
	火木	親と子のリトミック	※クレヨン ※屋内用シューズ（靴底にクッション性のある物）
	火	ママとベビーのヨガ	※ヨガマット、ベビー用のマット（タオル）
		LET'S PASSION! LET'S EXERCISE!	※トレーニングできる服装 ・室内用ランニングシューズ ・タオル(汗を拭ける大きさ)
	水	骨盤調整ヨガ	※ヨガ・ストレッチマット ※フェイスタオル ※大判タオルは必要に応じて
		ZUMBA	※屋内用シューズ（靴底にクッション性のある物） ※タオル
	木	リンパケア&ボディメイキング	※屋内用シューズ ※ヨガ・ストレッチマット ※フォームローラー（直径14cm 長さ33cmくらい）1,000円～4,000円位でホームセンターや通販で購入可
	金	やさしいストレッチヨガ	※ヨガマット ※タオル ※必要に応じてブランケットか羽織るもの

		スポーツ系各講座共通	※動きやすい服装 ※汗拭きタオル ※飲み物（水分補給用）
スポーツ系	木	初級 ゴルフ	※個人で使用するものはご持参ください。 ※クラブは練習場で貸し出ししています（有料）
	金	中級テニス	※個人で使用するものはご持参下さい。（ラケットの貸出はありません。）

※ 講座中止（テニス雨天の場合も含む）はホームページでお知らせします。（ <https://ringjoy-youth.com> ） 中止の有無はホームページでご確認ください。

※ テニス講座 雨天の場合の電話照会は5時30分以降にホームに電話確認して下さい。（テニスの雨天中止のHP掲載は5時頃になります。）