

＜受講生が準備するもの＞

文化系	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。）
	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	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 ¥3,520（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。）

エクササイズ・健康	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有ります。）
	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 MOVE！ エクササイズ&ボクササイズ	※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
		医学的根拠で整える腰痛予防ピラティス	※ヨガマット ※バスタオル（エクササイズの補助具として使用） ※ハンドタオル（汗拭き用）
		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が羽織るもの

スポーツ系	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）
	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 3 0 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。）

小山市勤労青少年ホーム 電話 0285-23-3402