

# 新体操教室

## 持ってくるもの

(初回までに各自ご用意ください。教室でも注文できます)

### 手具

### ボールとリボン

#### ボール



- メーカー：  
チャコット または ササキ
- 色：カナリア(黄)色
- 大きさ：直径17cm

#### リボン

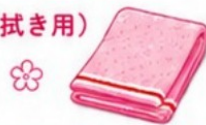


- メーカー：  
チャコット または ササキ
- 色：ピンク
- 長さ：3m以上

### 水筒



### タオル (汗拭き用)



手具はメーカー、色、  
大きさに指定がありますので  
ご注意ください

### Tシャツ



チャックやボタンがついているTシャツは×  
寒い時は長袖Tシャツでもよい。

### 黒スパッツ

短パンやズボンではなくスパッツ



丈は膝のやや上  
(5分丈)



寒い時は  
長いスパッツでもよい  
(7分丈)

### 服装



### 身だしなみのルール

肩より長い髪は結ぶ



ゆるんでこないようにしっかり結びましょう。

カチューシャはつけない



ミサンガ等の飾りは外す



### 新体操用ハーフシューズもしくは靴下を必ず履いてくること

#### 新体操用ハーフシューズ



アングル丈  
(くるぶしがみえるもの)



#### 靴下 (足首がかくれているもの)



ショート丈  
(足首がみえるもの)



ハイソックス  
(ふくらはぎまでの長いもの)

