

## 研修会当日の留意事項

- ① 機能解剖（筋肉）の書籍をお持ちの方は、お手元にあると便利です（必須ではありません）。
- ② バインダーやクリップボードがあるとメモを取るのに便利です（必須ではありません）。
- ③ 動きやすい服装でお越してください。ジーンズ生地や厚いものは避けてください。  
また、会場の更衣室は使用できませんので、出来る限り着替えなくてもいいような服装でお願いいたします。
- ④ ヨガマット等がある方は持参してください。ない方はバスタオル等で代用してください。当日は、床の上で寝たり座ったりの動作が入ります。
- ⑤ 上記バスタオル等以外に、もう 1 枚バスタオルをお持ちください。
- ⑥ 当日の研修室内は土足禁止といたします。  
内履きシューズが必要になる運動はありませんのでシューズは不要ですが、内履きを履きたい方はご自由にお持ちください。
- ⑦ 外履き用の靴を入れるビニール袋をお持ちください。外履き用の靴は、研修室内に持ち込みお荷物と一緒に研修室内の端に置いてください。

以上