



### 動きやすい防寒上着

10分丈長袖+ジャケット。手首の出る短いウエア、生地が薄いウエアはおすすめしません。お持ちでない方はレンタルをご利用ください。(1回 ¥500)

- × 10分袖でないもの
- × 薄着
- × 丈の長いコート等

### 膝の曲げ伸ばしがしやすいズボン

10分丈長ズボン。足首の出る短いウエア、生地が薄いウエアはおすすめできません。お持ちでない方はレンタル(1回 ¥500)をご利用ください

- × 10分丈でないもの
- × 膝の曲げ伸ばしがしづらいもの
- × タイツ、ストッキング
- × レギンス(トレンカ)
- × スカート

★大人数の団体様の場合、上履き靴をご持参いただく場合がございます



### ニット帽子 (厚手のフリース帽子)

ケガ防止の点からも必須アイテムです。お持ちでない方はレンタル(1回 ¥100)をご利用ください

- × 野球帽など転倒時に頭を保護できないもの
- × 帽子の代わりにフードをかぶる

※レクリエーション&コミュニケーション、チームビルディングのプログラムを選択の場合、帽子は当方で用意します

### 手袋

ケガ防止の点からも必須アイテムです。お持ちでない方はご購入(1双 ¥150)ください

- × 指先が出る手袋
- × 指が曲げにくい厚手の手袋

※レクリエーション&コミュニケーション、チームビルディングのプログラムを選択の場合、手袋は当方で用意します

### 靴下

カーリングシューズを履く前に必ず着用してください。お持ちでない方はご購入(1足 ¥150)ください

## NG例



裸足や短パン、野球帽(クッション性のない帽子)など



膝の曲げ伸ばしがしにくいスキニー等のパンツ、帽子の代わりにフードをかぶる



シャツ1枚など薄着、レギンスに短いパンツやスカート着用



ロングコート(体験中、裾が氷についたり、擦れたりします)