

クラブ体験内容と持ち物 ※クラブ体験をされる場合、タオル・水分・着替えは各自で準備してください。

	クラブ名	体験内容	持ち物
午前の部	柔道（男子・女子）	寝技、立ち技の乱取り練習をします。	柔道着又は体操服
	サッカー（男子）	高校生と練習	競技できる服装・スパイク
	バレーボール（男子・女子）	高校生と練習	競技ができる服装・体育館シューズ
	音楽（男子・女子）	各楽器体験、セッション、高校生によるミニライブ（可能であれば中学生も参加）	特になし（バンド経験者は楽器・スティックなどがあれば持参可）
	ダンス（男子・女子）	ロック、ポップ、ワックを中心にレッスンを行います。未経験者も大歓迎です。	動きやすい服装・室内シューズ
	卓球（男子・女子）	高校生と練習	運動できる服装・室内シューズ・ラケット（なくても貸出します。）
午後の部	バスケットボール（男子）	高校生と練習	競技ができる服装・バスケットシューズ
	ハンドボール（男子）	練習、ゲームを行います。 ※雨天時：室内トレーニング	運動着・運動靴 ※雨天時は室内シューズ
	硬式野球（男子）	硬式野球の体験（打撃・守備練習）	グローブ・スパイク・アップシューズ（運動靴）・ユニフォーム（運動着） ※ヘルメット・バットは貸出します。
	ラグビー（男子・女子）	ラグビーの基本練習、タッチフットなどを行います。	動きやすい服装（体操服可）・運動靴
	剣道（男子・女子）	剣道における基本動作	運動ができる服装・あれば剣道具一式