

●川の活動の準備

- ・衣類：できるだけ肌の露出が少なく、速乾性の生地のできたシャツ・パンツ有ればラッシュガード上・下にスパッツなど
- ・濡れても良い靴と靴下（スニーカーでも可 ※クロックス、ビーチサンダルは不可）
- ・メガネバンド（メガネ使用者）

帽子は不要です。こんな仕度で、スパッツをはけば、なおよいです。  
ライフジャケット、ヘルメットを貸し出します。



◆ 活動に適さないもの ◆

