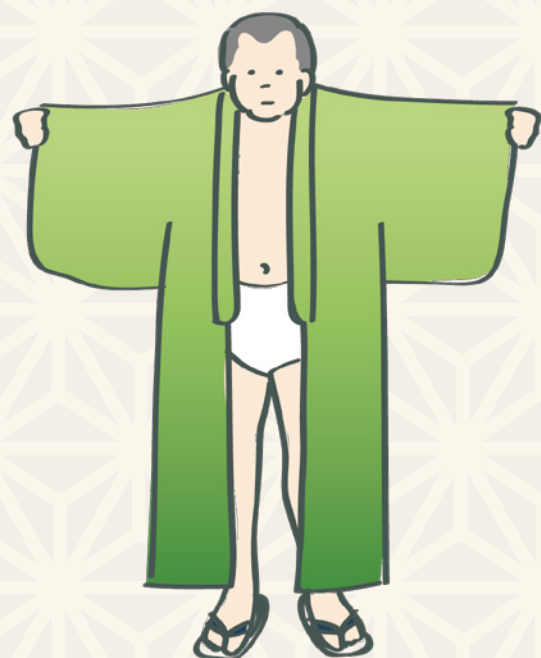


I cannot speak any foreign languages,
so I'd like to use this sheet.

私は外国語が話せないので、
このシートを利用してお話させていただきます。



Place your arms through the sleeves.

プレイズ ユアー アームズ スルー ダ スリーヴス

両手を袖に通します。



Fold over the right side first, then fold the left side over top.

フォードオーバー ダ ライト サイド ファースト、デン フォード ダ レフト サイド オーヴァートップ

右が下、左が上になるように重ねます。



For men, the obi (belt) is wrapped around the hip bones.

フォー メン、ダ オビ(ベルト)イズ ラブタラウン ダ ヒップボーン

男性は腰骨あたりで帯を結びます。



If you are cold, layer a haori (jacket) over top.

イフ ユアー コールド、レイヤー ア ハオリ(ジャケット)オヴァー トップ

寒い場合は羽織を上から重ねて着ます。



For women, the obi (belt) is wrapped around the waist and tied in the front.

フォー ウィメン、ダ オビ(ベルト)イズ ラブタラウン ダ ウェイスト アン タイディン ダ フロント

女性はウエストあたりで帯を前に結びます。