



高田馬場店 6月 フリースクール表



日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2 高橋 ビギナー	3	4
5	6	7 高橋 ビギナー	8	9 木暮 ストレッチ講座	10	11
12	13	14 林 ビギナー	15	16 木暮 ストレッチ講座	17	18
19	20	21 高橋 ビギナー	22	23 木暮 ストレッチ講座	24	25
26	27	28 林 ビギナー	29	30 木暮 ストレッチ講習		

 ●ビギナーポルダ一塾 (対象：7級～) 火 (20:00-21:00)

 ●ストレッチ&トレーニング講習 木曜 (20:00-21:00)

ポルダ一塾

予約不要・途中参加OK!

火曜日：ポルダリングの無料レッスン。
ビギナーから初級者までスタッフがしっかり教えますので、
ステップアップを目指す方にはオススメです！
木曜日：ストレッチ&トレーニングの無料レッスン。
テーマを設けてストレッチ・トレーニング方法をレクチャー！
正しいフォームで効果的なストレッチやトレーニングを
身につけクライミングに活かしましょう！

