




高田馬場店 7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
3	4	5 高橋 ビギナー	6	7 木暮 ストレッチ講座	8	9
10	11 定休日 右舷・左舷 ホールド替え	12 林 ビギナー	13	14 木暮 ストレッチ講座	15	16
17	18	19 高橋 ビギナー	20	21 木暮 ストレッチ講座	22	23
24	25	26 林 ビギナー	27	28 木暮 ストレッチ講座	29	30
31						

 ●ビギナーポルダ―塾 (対象：7級～) 火曜日 (20:00-21:00)

 ●ストレッチ&トレーニング講習 木曜日 (20:00-21:00)

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！
どちらも、予約不要の自由参加型なのでどしどしご参加ください～い♪

