

# 高田馬場店 8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  木暮  ストレッチ講座	5	6
7	8 <b>定休日</b> ホールド替え 77-R・A・B	9  林  ビギナー	10	11	12	13
14	15	16  高橋  ビギナー	17	18  木暮  ストレッチ講座	19	20
21	22	23  林  ビギナー	24	25  木暮  ストレッチ講座	26	27
28	29	30  高橋  ビギナー	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♪

