

高田馬場店 9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 木暮 ストレッチ講座	2	3
4	5	6 高橋 ビギナー	7	8 木暮 ストレッチ講座	9	10
11	12 定休日 ホールド替え WAVE壁	13 高橋 ビギナー	14	15 木暮 ストレッチ講座	16	17
18	19	20 林 ビギナー	21	22	23	24
25	26	27 林 ビギナー	28	29 木暮 ストレッチ講座	30	

 ●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とどしどしご参加ください~い♪

