



# 高田馬場店 10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 EVIL MONSTER CUP 予選課題25本 召喚
2	3	4 高橋 ビギナー	5	6 木暮 ストレッチ講座	7	8
9	10	11 定休日 イベント課題セット	12	13 木暮 ストレッチ講座	14	15 EVIL MONSTER CUP 中間結果発表 & 予選課題25 本追加召喚
16	17	18 高橋 ビギナー	19	20 木暮 ストレッチ講座	21	22
23	24	25 高橋 ビギナー	26	27 木暮 ストレッチ講座	28	29 EVIL MONSTER CUP 通常営業中・予選② 18:00～決勝のみ の営業
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、予約不要自由参加OK! どんどんご参加ください

