

高田馬場店 11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 高橋 ビギナー	2	3	4	5
6	7	8 山田 ビギナー	9	10 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	11	12
13	14 定休日 エントランス ホールド替え	15 高橋 ビギナー	16	17 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	18	19
20	21	22 高橋 ビギナー	23	24 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	25	26
27	28	29 高橋 ビギナー	30			

- ビギナーポルダ一塾 (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♪

