


高田馬場店 12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
		 高橋  ビギナー		1  木暮  マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	2	3 忘年会の為 営業時間 10:00-20:00迄
4	5	 高橋  ビギナー	7	8  木暮  マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	9	
11	12 定休日 130度・微凹角 ホール 替え	 高橋  ビギナー	14	15  木暮  マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	16	17
18	19	 高橋  ビギナー	21	22  木暮  マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	23	24
25	26	 高橋  ビギナー	28	29 30 31 12/29~1/1迄 定休日		

-  ●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!

