

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1 定休日	2	3	4	5 高橋 サーキット 一緒に遊びましょう～	6	7
8	9	10 定休日	11	12 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	13	14
15	16	17 高橋 ビギナー	18	19 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	20	21
22	23	24 高橋 ビギナー	25	26 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	27	28
29	30	31 高橋 ビギナー				

- 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どしどしご参加ください～い)

