

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
			1	2 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	3	4
5	6	7 高橋 ビギナー ファイル課題	8	9 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	10	11 バレンタイン課題 スタート！10課 題。登ったらちょ こもらえるよー！
12	13 定休日 スラフ・垂壁 ホールド替え	14 高橋 ビギナー 577のテーマ課題	15	16 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	17	18 バレンタイン課 題。終了日。ナン バー発表！！
19	20	21 高橋 ビギナー ファイル課題	22	23 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	24	25
26	27	28 高橋 ビギナー ファイル課題				

- 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どしどしご参加ください～い♪

