



# 高田馬場店 3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	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
12	13 定休日 右舷・左舷 ホールド替え	14 高橋 ビギナー 右舷のテーブ課題	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
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	29	30 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	31	1 エイプリルフール カップ開催!!

- 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せましょう!  
 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!

