

高田馬場店 4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 エイプリル フルカッブ 開催!!
2	3	4 高橋 ビギナー ファイル課題	5	6 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	7	8
9	10 定休日	11 高橋 ビギナー ファイル課題	12	13 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	14	15
16	17	18 高橋 ビギナー ファイル課題	19	20 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	21	22
23/30	24	25 高橋 ビギナー ファイル課題	26	27 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	28	29

- 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♪

