



高田馬場店 5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 高橋 ビギナー ファイル課題	3	4	5	6
7	8 定休日	9 高橋 ビギナー マンスリー課題	10	11 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	12	13
14	15	16 高橋 ビギナー ファイル課題	17	18 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	19	20
21	22	23 高橋 ビギナー ファイル課題	24	25 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	26	27
28	29	30 高橋 ビギナー ファイル課題	31			

- 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♪

