

高田馬場店 6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 🐔 木暮 👩 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	2	3
4	5	6 👩 高橋 📖 ビギナー	7	8 🐔 木暮 👩 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	9	10
11	12 定休日	13 🌩️ 林 📖 ビギナー	14	15 🐔 木暮 👩 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	16	17
18	19 18:00~ 通常営業	20 👩 高橋 📖 ビギナー	21	22 🐔 木暮 👩 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	23	24
25	26	27 👩 高橋 📖 ビギナー	28	29 🐔 木暮 👩 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	30	

- 📖 ●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♪

