

高田馬場店 7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
2	3	4 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	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 マンスリー壁 ホールド替え	11 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	12	13 木暮さんが、 京都帰省の為 マリササイズ お休みです。	14	15
16	17	18 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	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	24	25 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	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
30	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ともしご参加くださ〜い♪

