

# 高田馬場店 8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 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	2	3 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	4	5
6	7	8 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	9	10 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	11	12
13	14 定休日 マンスリー壁 ホールド替え	15 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	16	17 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	18	19
20	21 18:00~ 通常営業 130度ホールド替え	22 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	23	24 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	25	26
27	28	29 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	30	31 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座		

- 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!

