


## 高田馬場店 9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
3	4	 高橋  ビギナー <small>初級塾/エントランス</small>	6	 木暮  マリササイズ <small>ストレッチ&amp;トレーニング講座</small>	8	9
10	<b>定休日</b> マンスリー壁 ホールド替え	 高橋  ビギナー <small>初級塾/エントランス</small>	13	 木暮  マリササイズ <small>ストレッチ&amp;トレーニング講座</small>	15	16
17	<b>敬老の日</b>	 高橋  ビギナー <small>初級塾/エントランス</small>	20	 木暮  マリササイズ <small>ストレッチ&amp;トレーニング講座</small>	22	<b>23</b> 秋分の日
24	25	 高橋  ビギナー <small>初級塾/エントランス</small>	27	 木暮  マリササイズ <small>ストレッチ&amp;トレーニング講座</small>	29	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♪

