

高田馬場店 10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 🐍 高橋 📖 ビギナー 初級塾/エントランス	4	5 🐓 木暮 👧 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	6	7
8	9 体育の日	10 定休日 マンスリー壁 ホールド替え	11	12 🐓 木暮 👧 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	13	14 ハロウィン イベント開催!!
15	16 18時~通常営業 微凹角壁 ホールド替え	17 🐍 高橋 📖 ビギナー 初級塾/エントランス	18	19 🐓 木暮 👧 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	20	21
22	23	24 🐍 高橋 📖 ビギナー 初級塾/エントランス	25	26 🐓 木暮 👧 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	27	28
29	30	31 🐍 高橋 📖 ビギナー 初級塾/エントランス				

- 📖 ●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とどしどしご参加ください~い!

