


高田馬場店 12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&トレーニング講座</small>	8	9
10	定休日 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&トレーニング講座</small>	15	16 忘年会 19:00~ 通常営業19時迄
17	18 18:00~ 通常営業 スラフホールド替え	 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&トレーニング講座</small>	22	23 天皇誕生日
24	25	 高橋  ビギナー <small>初級塾/エントランス</small>	27	28	29	30/31 お正月休み

-  ●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♪

