

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
定休日	1	2 営業時間短縮 11:00-19:00	3 営業時間短縮 11:00-19:00	4 祝日営業 10:00-21:00	5 祝日営業 10:00-21:00	6
	7	8	9 定休日 マンスリーホールド替え	10	11 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	12
14	15	16 高橋 初級塾 初級塾/エントランス	17	18 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	19	20
21	22	23 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	24	25 木暮 マリササイズ ストレッチ&トレーニング講座	26	27
28	29	30 高橋 ビギナー 初級塾/エントランス	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!

