

## 柏店 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 伊藤(サド)	3	4 伊藤(サド)	5	6
7	8	9 伊藤(サド)	10	11 伊藤(サド)	12	13
14	15 定休日	16 伊藤(サド)	17	18 伊藤(サド)	19	20
21	22 定休日	23 伊藤(サド)	24	25 伊藤(サド)	26	27
28	29 定休日	30 伊藤(サド)	31			

ボルダー塾：毎週火曜（20：00～21：00）  
※グレード8級～5級

レベルアップセッション：毎週木曜（20：00～21：00）  
※グレード5級～3級

### ボルダー塾

毎週火曜日  
グレード（難易度）は8～5級。  
ボルダー塾用に作成された課題を登りながら、  
クライミングに必要な基礎的な動き（ムーブ）  
を身に付けていきます。  
初心者・初級者の方向け。

予約不要・途中参加OK

### レベルアップセッション

毎週木曜日  
グレード（難易度）は5級～3級  
レッスン用に作成された課題をトライしながら  
よりレベルアップした動きをセッションスタイル  
でマスターしていきます。  
初級者～中級者向け。  
ボルダー塾を卒業した方にオススメです。