

## 柏店 11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 伊藤(サド)	2	3
4	5 定休日	6 伊藤(サド)	7	8 伊藤(サド)	9	10
11	12 定休日	13 伊藤(サド)	14	15 伊藤(サド)	16	17
18	19 定休日	20 伊藤(サド)	21	22 伊藤(サド)	23	24
25	26 定休日	27 伊藤(サド)	28	29 伊藤(サド)	30	

ポルター塾：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（終日）  
※グレード5級～2級

### ポルター塾

毎週火曜日  
グレード（難易度）は8～5級。  
ポルタ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～2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。  
ポルター塾を卒業した方にオススメです。