

2020 11 月

| 日曜日         | 月曜日       | 火曜日                                            | 水曜日 | 木曜日                     | 金曜日                | 土曜日 |
|-------------|-----------|------------------------------------------------|-----|-------------------------|--------------------|-----|
| 01          | 02<br>定休日 | 03<br>🚨<br>ウィークリー<br>START !!<br>📢 祝日<br>ロング営業 | 04  | 05<br>♥️<br>レディース<br>課題 | 06<br>FF<br>セッション♪ | 07  |
| 08<br>ミドル課題 | 09<br>定休日 | 10<br>🚨<br>ウィークリー<br>更新日 !!                    | 11  | 12<br>♥️<br>レディース<br>課題 | 13<br>FF<br>セッション♪ | 14  |
| 15<br>ミドル課題 | 16<br>定休日 | 17<br>🚨<br>ウィークリー<br>更新日 !!                    | 18  | 19<br>♥️<br>レディース<br>課題 | 20<br>FF<br>セッション♪ | 21  |
| 22<br>ミドル課題 | 23<br>定休日 | 24<br>🚨<br>ウィークリー<br>更新日 !!                    | 25  | 26<br>♥️<br>レディース<br>課題 | 27<br>FF<br>セッション♪ | 28  |
| 29<br>ミドル課題 | 30<br>定休日 | 01                                             | 02  | 03                      | 04                 | 05  |



毎週火曜日は、15:00 オープンです。

水・木・金・祝9:00~22:30 土・日9:00~20:00



マークの日は、レディースDAY！ 一般女性の方は税込価格から¥500引きです。

レディース課題

: 女性向けのやさしめ課題  
(毎週5~6本)

ミドル課題

ミドル課題

: 青・赤テープを交互に隔週で更新4級(紫テープ)~2級(赤テープ)くらい  
(毎週5~6本)

FFセッション♪

: 金曜日の夜、F壁(まぶし壁)でその日の参加メンバーに合わせた課題を作成。楽しくセッション♪