

# ボルダリング

高さ約 4mの壁を登るボルダリングは専用シューズ(レンタル有)を履いて誰にでも手軽に始められるスポーツです。2020年の東京オリンピック正式種目になったことでさらに注目を集めています。楽しみながら、カラダを動かすだけでなく全身運動効果もあります。

- ★ 全身を使うことによりカラダの引き締め、筋力up
- ★ 普段使わない筋肉を使うので代謝up
- ★ いろんな体勢を取るためバランス能力up

◆はじめての方におすすめのコース (定員 各 6名)

- ※ スタート(30分) 初めてボルダリングをされる方にオススメ!  
スタッフが登り方のコツをご紹介しボルダリングを楽しんでいただきます。
- ※ 初級(45分) ボルダリングの基本をマスターし、初級ルートのゴールを目指します。

◆フリーコース(60分)

- ※ ご自由にご利用いただけます。

◆料金

コース	時間	会員料金	一般料金	ボルダリングシューズ
スタート	30分	無料	1,296円	○
初級	45分	1,296円	2,592円	○
フリー/1回	60分	648円	1,296円	○

- ※ 一般のレッスン・フリー利用の方は終了後 20分以内にチェックアウトをお願いします。
- ※ ボルダリングレンタルシューズ 324円
- ※ チョーク(販売のみ) 980円

◆参加申込方法

各コース、参加希望日・時間を、フロントにてお申込下さい。  
参加申込み控えを、受講前にインストラクターにお渡し下さい。  
予約日変更は実施日の前日まで、キャンセルは出来ません。

◆ご注意

動きやすいウェアでご利用下さい。ロングTシャツ、七分丈のパンツがおすすめです。  
怪我の無い様にご利用下さい。怪我に関しましては自己責任となります。  
つめは短く、アクセサリー類は外してご利用下さい。  
譲り合ってください。  
ご利用前に同意書のご記入をお願いします。