

# 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

## ◆コース (定員 各6名)

- ※ ボルダリング ① (30分) 初級 難易度ピンク(EASY)~ブルー(NORMAL)
- ② (30分) 初中級 難易度ピンク(EASY)~ブルー(NORMAL)~グリーン(HARD)
- ※ フリーコース (60分) ご自由にご利用いただけます
- ※ 一ヶ月フリーパス (60分) 月にフリーコース7回以上でお得
- ※ プライベート (30分) 個人の能力に合わせ登頂を目指す ※受付は担当者(福原・柳瀬・角田)まで

## ◆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
10分ボルダー	10分	無料	—	通常シューズ可
ボルダリング①/②	30分	無料	1,296円	○(324円)
フリー/1回	60分	648円	1,296円	○(324円)
一ヶ月フリーパス	60分	4,536円	9,072円	○(324円)
プライベート	30分	2,160円	3,240円	無料貸出

- ※ 10分ボルダーは1回のみとなります。要予約フロント 担当 福原・柳瀬・角田まで
- ※ 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
- ※ 11回ボルダリングシューズレンタルチケット 3,240円
- ※ チョーク(販売のみ)小 980円 大 1,512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。