

アドバンス スクール

- ✓限られた時間で上達したい方。
- ✓クライミング経験が浅く、早く上達したい方。
- ✓気になるところを直したい方。

講習日程

→ フリープラン

内容

→ 各個人に合わせたレッスン

Aコース ←

コース

→ Cコース

21.000円

(ジム使用料は別途必要です)

全5回のレッスン

1回 2時間

54.600円

(ジム使用料は別途必要です)

全13回のレッスン

1回 2時間

Bコース

37.800円

(ジム使用料は別途必要です)

全9回のレッスン

1回 2時間

● 講習の勧め方 ●

ご都合のよい日程で講習日を予約してから講習を始めます。足りない技術やリクエストに答えた講習を行い、レベルアップをはかります。

● 主な内容 ●

- ・ 傾斜と支点に対するポジショニング
- ・ 手足限定のクライミングのコツ
- ・ 悪いスタンスでの足の使い方
- ・ 二点支持のクライミング
- ・ 振り、ハイステップのコツ
- ・ クライミングのリズムとパワーセーブ
- ・ ツイスト技術、クロスムーブのコツ

講師 河野 誠一

1958年 大阪生まれ

中学生から山登りに興味を持ち、友人と近郊の山歩きをはじめ、高校2年生のときに社会人山岳会に入会して本格的にクライミングと冬山の世界にはいる。

2001年よりパンプ大阪店にてインストラクターとして務め主にルートセット、レベルアップスクール、アウトドアスクールの講師を担当。

海外ツアーでは6カ国以上の岩場を訪れ、国内でも各地の岩場を登っている。

最高グレード RP 5.13c

お問合せ パンプ大阪店 大阪市西淀川区中島1-13-23
TEL/FAX 06-6475-4406
講師担当 河野誠一