



レベルアップスクールⅡ

水曜日 夜コース

毎週水曜日 随時開講中

スクールの特徴

レベルアップスクールは限られた少ない時間でいかに上達するかをテーマに、ただ登るだけではなく、技術的アプローチに重点をおいたレベルアップのためのスクールです。

スクール期間

入校日から3ヶ月間
スクール期間中はジムが無料でご利用できます。

定員

最大5名
定員となり次第、締切とさせていただきますのでご了承ください。

- 5.8 から 5.10 のオンサイトまでのレベルの方が、3ヶ月を1クールとしてレベルアップを目指すレッスン。特にオンサイト能力のアップを重点的に行います。
- 合計3回のアウトドア実践講習会と週1回のジムでのレッスンを行います。また期間中は PUMP 大阪店をいつでも無料でご利用になれます。
- アウトドアでは目標ルート、もしくは目標のグレードを設定、ジムではテーマ別に講習を行いステップを踏んでクライミングの上達を計ります。
- 一般の方はリードクライミング、ビレイが出来ることが前提となります。
- パンプのビギナースクール卒業生も参加できます。

このような方に。

- ・ 5.11前半から行き詰って悩んでる方
- ・ もっとしっかりと色々なムーブを学びたい方
- ・ クライミング経験が浅く、早く上達したい方

料金

3ヶ月コース 54,600円 (税込)
PUMP 年会員、半年、月払い会員の方は 31,500円 (税込)

スケジュール

ステップ講習内容

傾斜と支点に対するポジショニング 様々なレストイング術

手足限定クライミングのゴ

オブザベーションのテクニック オンサイト技術

弱点克服 大でできるトレーニング法

デットポイント ダイノ

スローパー、クリンプのコツ 攻略

細かいスタンスやスメアなどの悪いスタンスでの足の使い

二点支持のクライミング 正対のハイステップ

ツイスト技術 クロスムーブのゴ

ムーブを考えたオブザベーショ

カウンターバランス

振り、ハイステップでのカウンター カウンターバランス

様々なフット技術 (ヒール、トゥ、サイドフックなど)

ルーフクライミング フック技術

クライミングのリズムとパワーセーブ

足自由のルートで素早くいいムーブが見つけれぬ

正対でのカウンターバランス

各個人のレベルに合わせ 上記のテーマに沿って講習を行っていきま
すレベルにあわせ 必要と思われる講習を優先的に行なっていきレベルアップをはかります

アウトドア予定表

アウトドア講習	スクール期間中の毎月 第2、第4日曜日 から3 日間を自由に選択 場所: 烏帽子岩、不動岩、小赤壁、備中 他
インドア講習	毎週水曜日 19:30 - 22:00

※ アウトドア講習は、雨天の場合中止となりますので予めご了承ください。

PUMP大阪店 06-6475-4406

