

# レベルアップクライミング・スクールのご案内

～ 本格的にクライミングを学びたい方に～

もっと。上手に登りたい！ 様々なムーブを学んでいきます。

ダイアゴナル



フラッキング



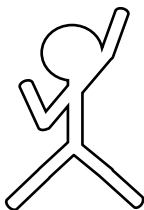
ハイステップ



クロスムーブ



ステミング



キョン足



レイバック



その他



## レベルアップスクール 土曜日コース

### 特徴

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為のスクールです。

### 期間

12月3日（土）～3月10日（土）3ヶ月間

### 定員

6名

### 特典

- ・スクール期間中の3ヶ月間のジム使用料が無料！
- ・SHOP商品が5%オフ

### 内容

週1回のインドア講習と最大3回のアウトドア講習でクライミングを学びます。リードクライミング、ヒレイができることが前提のスクールとなります。ビギナーズスクール卒業生も参加できます。

### 料金

3ヶ月コース **52,500円** (税込)

最大でインドア講習13回、アウトドア講習3回  
さらにスクール期間中はジム使用料が無料！

## ステップ講習内容

step1	ウォームアップ	step5	ポジショニング
step2	フットワーク	step6	体の振り
step3	ホールディング	step7	2点支持
step4	レストイング技術	step8	その他のムーブ

## スケジュール

インドア講習	毎週土曜 18:30～20:30
アウトドア講習	毎月第2、第4日曜日から3日間を選択

- ※ 講習日の振替は行っておりません。また、講習日がイベントと重なった場合は休校とさせていただきます。
- ※ アウトドア講習は上記講習日からお客様のご都合の良い日を3日選んで参加していただくシステムです。雨天の場合は中止となりますので予めご了承ください。また、講習期間終了日以降への振替はできませんのでご注意ください。

## 講師プロフィール

### 梶山 沙亜里

クライミング歴 9年  
スポンサー：ファイブ・テン

中学2年生よりクライミングを始める。それから4ヵ月後のJOCジュニアオリンピックへ参戦。初出場ながらも女子総合4位という成績で早くもクライミングの実力をみせる。高校進学後、日本の大会だけではなく、2005年のアジア選手権in香港に出場したのをきっかけに国際大会にも毎年出場。数々の高成績を残す。現在、大学生の傍らPUMP大阪店のスタッフとして活躍中