



お昼のクライミングスクール

毎週金曜日と木曜日の2コース。

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6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、ジムでは講習を7段階のステップアップを踏み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、ヒレイが出来ることが前提となります。
- パンプのビギナーズスクール卒業生も参加できます。

このような方に。

- ・ゆっくりと自分のペースで上達したい方
- ・筋力、腕力などの力に自信のない、女性やご年配の方
- ・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 **52,500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技術
手足限定クライミングのコツ
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、一人で行えるトレーニング方法
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方
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、クロスムーブのコツ
ムーブを考えたオブザベーション
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られるか
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い、レベルアップをはかります。

講習予定表

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	お申込コースの毎週 14:00 - 16:00

※ 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

