

# レベルアップスクール

～木曜夜クラス～



## ～レベルアップスクールとは？～

登り方を1から教わりたい方、上達したい方に適したスクールです。  
皆さんのペースに合わせて講習を行っていきますので無理なく上達していきます。

### ～講師～ 鈴木 友希

今年でクライミング歴10年を迎える若きベテラン。  
最近フィールドをコンベからアウトドアへ移し高難度の課題を登る。  
スクール期間の3ヶ月間で皆さんをクライミング、そしてアウトドアの虜にします。

期間:8/5～11/4

毎週木曜日 19:30～21:30

定員:6名(3名に達しない場合は延期させていただくことがあります)

料金:アウトドアコース

インドア講習13回とアウトドア講習2回付き  
ビジターの方¥60,000- 会員の方¥43,000-

インドアコース

インドア講習13回のみ

ビジターの方¥50,000- 会員の方¥38,000-

※どちらかのコースを選択できます

特典:スクール期間中の3ヶ月間はジムが無料でご利用できます。

Shopの商品全て5%OFFになります。

- 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です。
- 期間中はPUMP 2号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5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。
- 受講される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。

### ～講習内容～

STAGE 1 入門  
フットワークとホールディング

STAGE 2 基本動作  
バランスを取って登ろう。

STAGE 3 基本ムーブ  
足、体の使い方

STAGE 4 応用ムーブ  
静と動の登り方

STAGE 5 まとめ  
まとめ&目標ルートにチャレンジ

	日程	時間	内容		日程	時間	内容
Lesson1	8/5(木)	19:30～21:30	STAGE 1	Lesson8	9/23(木)	19:30～21:30	STAGE 3
Lesson2	8/12(木)	19:30～21:30	STAGE 1	Lesson9	9/30(木)	18:00～20:00	STAGE 3
Lesson3	8/19(木)	19:30～21:30	STAGE 1	Lesson10	10/7(木)	19:30～21:30	STAGE 4
Lesson4	8/26(木)	19:30～21:30	STAGE 2	Lesson11	10/14(木)	19:30～21:30	STAGE 4
Lesson5	9/2(木)	19:30～21:30	STAGE 2	Lesson12	10/21(木)	19:30～21:30	STAGE 4
Lesson6	9/9(木)	19:30～21:30	STAGE 2	Lesson13	10/28(木)	19:30～21:30	STAGE 5
Lesson7	9/16(木)	19:30～21:30	STAGE 3	※講師の都合上、日程が変更する場合があります。			

### ～アウトドアスクール～

スクール期間中にご都合の良い日を2日間選んでいただいで参加していただきます。  
雨天の場合は中止となります。振替講習は基本的にありません。  
アウトドアスクールにはHow toとチャレンジの2つのコースがあります。  
\*アウトドアスクール日程は別紙をご参照下さい。

#### ～How toスクールとは～

登るだけではなく基礎知識を含め、  
スクール生がご自身で外岩に  
行けるようになる為のスクールです。

#### ～チャレンジスクールとは～

How toスクールで学んだ知識を  
生かしながら実際に外でのクライミングを  
楽しむスクールです。

お申し込みは、お電話または店頭にてお願いします。  
スクールの料金はスクールの初日までに当ジムの受付にてお支払い頂くか、  
下記の口座にお振込みください。



口座番号 東京三菱UFJ銀行池袋支店

普通預金 7504647 有)フロンティアスピリッツ

お問い合わせ:PUMP2号店 TEL(FAX)044-930-6081