

# レベルアップスクール

## -木曜クラス-

限られた少ない時間で上達したい方。筋力、腕力等に自信がない方。  
クライミングの経験が浅く、早く上達したい方。そんな方々のために…  
レベルアップスクールが木曜日も開講します。3ヶ月間で飛躍的なレベル  
アップを約束し、クライミングの魅力を皆さんにお伝えいたします！

### 講師 : 平松 幸祐

PUMP2号店・店長。2009年にFSC国際ルートセッターの資格を取得し  
国内外を問わず数多くの大会でルートセッターを務める。講師としてのキャリア  
も長くPUMP2号店ではおよそ5年間で100クラス近くのレベルアップ  
スクールを担当。選手としては2009年リード日本選手権において9位。



期間 : 8/4 - 11/3

定員 : 6名 (定員に達しない場合は初日を延期させて頂く場合がございます)

料金 : 60,000円 会員 43,000円 (3ヶ月間フリーパス付き + アウトドア講習 2回)  
50,000円 会員 38,000円 (3ヶ月間フリーパス付き)

### 講習スケジュール

Lesson1	8/4(木)	19:30~ 21:30
Lesson2	8/11(木)	19:30~ 21:30
Lesson3	8/18(木)	19:30~ 21:30
Lesson4	8/25(木)	19:30~ 21:30
Lesson5	9/1(木)	19:30~ 21:30
Lesson6	9/8(木)	19:30~ 21:30
Lesson7	9/15(木)	19:30~ 21:30
Lesson8	9/22(木)	19:30~ 21:30
Lesson9	9/29(木)	19:30~ 21:30
Lesson10	10/6(木)	19:30~ 21:30
Lesson11	10/13(木)	19:30~ 21:30
Lesson12	10/20(木)	19:30~ 21:30
Lesson13	10/27(木)	19:30~ 21:30

### Start 準備編

1. 能力チェック・足の置き方
2. オブザベーション・手順の見方
3. ホールドの持ち方

### Basic 基本編

4. 振り(ねじり)
5. 効果的なレスト
6. さまざまな正対登り

### Step Up 実践編

7. フラッキング・キョン足
8. ルーフクライミング
9. まとめ・能力チェック

お申込は店頭またはTELにて承ります

PUMP2号店

TEL/Fax 044-930-6081