

ボルダリングをする中で、
楽しさや達成感を感じるのは、ゴールまで登れた時でしょう。
さらには、上達を感じた時。
その楽しさや達成感をもっと感じたい、上達したい、
そう思っている方も多いはず。

上達を目指す上で、
まずは、正しい姿勢で登ることが重要です。
この姿勢を知ると、ケガや故障のリスクも減らすこともできます。
また、ボルダリングには「ムーブ」と言われる
様々な身体の動かし方が存在します。
しかし、何も考えずにただ登っているだけでは、
なかなか身につかず、上手いいかないものです。

そこで、このビギナーレッスンでは、
最小限の力で綺麗に登るためのコツ、テクニック、
ボルダリングの可能性が広がる、ムーブをレクチャーします。

理解を深めることで、上達への近道となります。
さらに、ボルダリングの新たな可能性も広がり、
今よりも格段に楽しく登れることでしょう。

さあ、あなたもレッスンを受けてみませんか。

日時

毎週水曜日

19時30分より 1時間程度

※セットの日程と重なっている時、
祝日の場合は、お休みします。

対象

中高生以上の方
クライミング初心者の方～4・5級程度の方

参加費

無料

※ジム利用料は必要です

～レッスンの流れ～

レッスンSTART



レッスンや、この日の
テーマの説明。
テーマに沿ったレジュメ
も配布。

レジュメがあるから、
復習しやすい！

ストレッチTIME

ストレッチや
ケガ防止はもちろん、
パフォーマンス向上
にもつながるよ！



LET'Sクライミング



意識するポイントや
使う場面などを解説！

SATFFからのアドバイスを
受けることができます。
良い点、悪い点分かるので、
次のクライミングに活かせる！



テーマに合わせた
特別課題をご用意！

分からないことや
疑問があれば、すぐ聞ける！



約1時間後レッスン終了！！

特別課題はその日の営業終了まで残してあるので、
レッスン中に登れなかった課題にも再チャレンジも可能！
登れた方も、復習も込めて繰り返し登ってみてください！

もっと、
ボルダリングを楽しみたい！
上手になりたい！
そんなあなたへ

Beginner Lesson

～ビギナーレッスン～



レッスン Season1.2 参加者の声・体験談

- 細かいところまで丁寧に教えてくれて、理解でき、複雑な動きができるようになった。
- がむしゃらに登っていたが、ムーブ理解ができて、綺麗に登れるようになった。
- ジム内で顔なじみが増えて、教え合えるようになり、ジム仲間ができた。
- 1人で参加するのが不安だったけど、みんな親切に接してくれて参加しやすかった。
- レパートリーが増え、いつも落ちていたパートを攻略できた。
- 考えながら登るようになり、攻略できるルートが増えた。



質問や疑問点等がありましたら、
受付またはお近くの STAFF にお尋ねください。

知っておきたい！ホールドの種類

ガバ (ジャグ)



持ちやすい！！

カチ



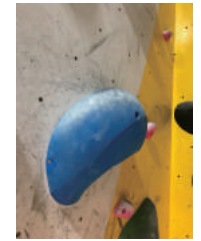
薄い！板みたい！

ボリューム (ハリポテ)



大きくて厚い！
いろんな形あるよ！

スローパー



丸めな形状！

ポケット



輪っかみたい！

ピンチ



握る！