



10/1 より
2020年東京オリンピック
正式種目
ボルダリング
ジムエリアに **新登場!!!**

※写真施設はイメージです

ボルダリング、興味はあるけど難しそう・・・私にもできますか？

性別・年齢問わず、どなたでも楽しめめます

ボルダリングで最も重要なのは「どれだけ力を使わずに登れるか」ということです。はしごに登れる程度の体力があれば、どなたでもお楽しみいただくことができます。

あなたがボルダリングを楽しめる3つの理由



頭脳で攻略する
楽しみ&ゴール
到達の達成感



シェイプアップ
に最適&ボディ
コントロール力
の向上





仲間づくり
に最適!!!

目標までの最適な道筋をイメージし、物理法則にのっとりた効率的な動きでゴールを目指す…ひとりでのチャレンジだけでなく、仲間で攻略法を相談しあいながらも挑戦できる、楽しいスポーツです♪



何を準備すればいい？

- ① 動きやすい服装
脚を開いたり腕を上げたりしやすい服装を選びましょう。
- ② 室内用運動シューズ 
裸足での利用はご遠慮ください。
- ③ 爪は短く 
必須ではありませんが指から出ていない状態が理想です。
アクセサリ類は外してご利用ください。

※チョークの使用は不可とさせていただきます。



ご利用上の注意

- ① 登っている人に近づかない
他のお客様が登っている間は大変危険
ですので下に入らない・近づかないよう
ご注意ください。
- ② 譲り合ってご利用ください
- ③ 登るとき以外は壁から離れる



料金：60分¥540（定員8名）

フリーパスもございます。
¥1,080 / 1ヶ月（1日1回60分間利用）

レッスンは予約制です。
予約は当日5Fジムエリアにて受付いたします。
※初回利用時にはファーストガイダンス（5分程度）をお受け下さい。

【スターターレッスン 30分間/無料】
ボルダリングが初めての方におすすめ！
ルールの説明やクライミングの基本をインストラクターが
指導いたします（定員8名）

※レッスンスケジュールをご確認の上、
ご予約時に「スターターレッスン希望」とお申し出下さい

