

PUMP relevelup School

募集日時:

2008年9月10日～12月3日の期間中の毎週水曜日 14:00 - 16:00

目的:

限られた少ない時間の中で上達したい社会人の方。腕力など力に自信のない方、女性やご年配のお客様。クライミングの経験が浅く、早く上達をしたいお客様。パンプのレベルアップスクールは限られた少ない時間の中でいかに上達するかをテーマにただ登るだけで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。

講師:

林真也

その他:

ビギナー（5.8～10台前半をリード）のお客様が、3ヶ月間を1クールとしレベルアップをはかるスクールです。

週1回のインドア講習（2時間）を13回と計3回のアウトドア講習を行います。また期間中は当ジムを無料で使えます。

インドア講習では4段階のステップアップをふみクライミングの上達を図ります。

リード及びビレーができることが前提となります。

講師は急遽、変更する事がございます。予めご了承ください。（その際は他の講師が担当させていただきます。）

料金:

税込 ¥55000（PUMP期間会員の方 ¥37000）

振込先 U F J 銀行池袋支店 普通 7504647 有)フロンティアスピリッツ

その他注意事項:

お申込みは電話でも結構です。ご質問などはスタッフまでお問い合わせください。

なおお申込みが3名に達しない場合は、延期とさせていただきますのでご了承ください。

アウトドアスクールはスクール期間中に必ず消費していただきますようお願い致します。

講習のステップ:

step		内容	step		内容
ステップ 1	基本	足の置き方と基本姿勢。ルートのよみ方 (オザベーション) と休み方。(レストイング)	ステップ 3	応用	ホールドの使い方とムーブ。
ステップ 2	基本	ホールドの持ち方 (ホルディング) と姿勢。重心の位置 (ポジショニング)、重心の移動。	ステップ	応用	リズム。パワーセーブ。オンサイト技術

インドア講習予定表

	時間	step		時間	step		時間	step
9/10	14:00 - 16:00	1	10/15	14:00 - 16:00	2	11/19	14:00 - 16:00	4
9/17	14:00 - 16:00	1	10/22	14:00 - 16:00	3	11/26	14:00 - 16:00	4
9/24	14:00 - 16:00	1	10/29	14:00 - 16:00	3	12/3	14:00 - 16:00	4
10/1	14:00 - 16:00	2	11/5	14:00 - 16:00	3			
10/8	14:00 - 16:00	2	11/12	14:00 - 16:00	3			

アウトドアスクール予定表:

講習日からお客様のご都合のよい日を3日間選んで参加していただくシステムです。

雨天時は中止となります。振替の講習は基本的にありません。

期間中にすべてしょうかしていただきますようお願いいたします。

日程は天気などによって急遽変更する事もございます。必ず直前にご確認ください。

お申込みは受付・お電話にて承っております。ご質問はスタッフまでお気軽にお問い合わせください。

アウトドア講習	スクール期間中の毎週日曜日 (注: 毎月第一日曜日はアウトドアスクールはありません) 場所: 聖人岩・天王岩・河又・幕岩 詳細は別紙にて	講師 平松・鈴木・伊藤・林・山竹
---------	---	---------------------

PUMP1号店

〒332-0011 埼玉県川口市元郷2-3-12

TEL: 048-225-2919

ホームページ <http://www.pump-climbing.com/html/gym/pump1.html>

