

# 週一レベルアップスクール

## PUMP LEVEL UP SCHOOL

### 第15期生募集（定員6名）

週一レベルアップスクール火 曜クラス5月13日（火）スタート！

限られた少ない時間で上達したい社会人の方。筋力、腕力などの力に自信のない、女性や御年配のお客様。クライミングの経験が浅く、早く上達したいお客様。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。

講師プロフィール 平松 幸祐

クライミング暦6年に、講師も今年で3年目。インドア・アウトドアどちらにおいても親切かつ丁寧にあなたの上達をサポートします。自身の退会出場は最近めっぽうなもの、世界中の岩を求めては旅を繰り返すことが、日々の楽しみのひとつ。

- ！ ビギナー（5.8-5.10 前半リード）のお客様が、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。特にオンサイトテクニックの習得について重点的に行います。
- ！ 週1回のインドア講習（2時間）と計3回のアウトドア講習を行います。また期間中はパンプ2号店をいつでも無料でご利用になれます。
- ！ インドア講習では4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。
- ！ アウトドア講習では目標グレード・ルート・課題を設定します。
- ！ リード、ビレイができることが前提となります。
- ！ 講師は平松幸祐が担当致します。（講師大会出場・海外遠征などの理由で、他の講師が講習を担当することがあります。予めご了承下さい。）

#### 料金

3ヶ月コース 期間中に最大でインドア講習13回、アウトドア講習3回が受講できます。  
さらに期間中3ヶ月はパンプ2号店がいつでも利用できるコースです。

税込 55,000 円（パンプ半年会員、年会員の場合は税込 37,000 円）

振り込み先 UFJ 銀行池袋支店 普通預金 7504647 有）フロンティアスピリッツ

#### 講習の進め方

インドア講習：基本ステップと応用ステップの2種類に別れます。ステップ1-2が基本、ステップ3-4が応用です。毎回テーマを設定し、新しい知識・技術を身に付けると共に弱点を補強します。また個別にトレーニング方法や安全に関すること、怪我・故障などについてもアドバイス致します。

アウトドア講習：テクニックに関するだけでなく、アウトドアでクライミングを楽しむ為に必要な基本的知識・技術についても講習を行います。また目標グレード・ルート・課題を設定します。

## ステップ講習の内容

Step		内容	Step		内容
ステップ 1	基本	足の置き方と基本姿勢。ルートのよみかた(ワザバシヨウ)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 4	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

スケジュール	日程	講師
インドア講習	毎週火 曜日 19:30-21:30	平松 幸祐・他

	時間	ステップ		時間	ステップ		時間	ステップ
5/13 火	19:30-21:30	1	6/17 火	19:30-21:30	2	7/22 火	19:30-21:30	4
5/20 火	19:30-21:30	1	6/24 火	19:30-21:30	3	7/29 火	19:30-21:30	4
5/27 火	19:30-21:30	1	7/1 火	19:30-21:30	3	8/5 火	19:30-21:30	4
6/3 火	19:30-21:30	2	7/8 火	19:30-21:30	3			
6/10 火	19:30-21:30	2	7/15 火	19:30-21:30	3			

## アウトドア講習予定表

講習日からお客様のご都合の良い日を3日間選んで参加していただくシステムです。雨天の場合は中止となります。振替の講習は基本的にはありません。あらかじめご了承ください。

**(講習の期間中にアウトドア講習はすべて終了させていただきます)**

スケジュール	日程	講師
アウトドア講習	5/18(日)・5/25(日)・6/8(日)・6/15(日)・6/22(日) ・6/29(日)7/13(日)7/20(日)・7/27(日) 場所：聖人岩、天王岩、河又、などを予定	平松・鈴木・木村

日程・場所は変更となる可能性があります。必ず直前にご確認下さい。

毎月第1日曜日の講習は行いません

お申込みは受付にて。お電話でも結構です。ご質問等はスタッフにお気軽にお尋ね下さい。

なお申し込みが3名に達しない場合、延期とさせて頂く場合がありますのであらかじめご了承ください。