

# 週一レベルアップスクール

しゅういち

## PUMP LEVEL UP SCHOOL

### 第17期生募集（定員6名）

週一レベルアップスクール木曜クラス9月18日（木）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 鈴木 友希

クライミング界の王子こと鈴木友希が前回に引き続き、木曜レベルアップを担当。抜群のルックスに加え、優しさ、面倒見の良さの三拍子を揃えた若手・期待の講師。ボルダールのコンペティションにおいても常に上位に名を残すほどの実力者であり、講師としてもその才能を十分に発揮して3ヶ月をともに登ります！

- ！ 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3ヶ月はパンプ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。（講師が大会出場・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	毎週木曜日 19:30-21:30	鈴木 友希・他

	時間	ステップ		時間	ステップ		時間	ステップ
9/18 木	19:30-21:30	1	10/23 木	19:30-21:30	2	11/27 木	19:30-21:30	4
9/25 木	19:30-21:30	1	10/30 木	19:30-21:30	3	12/4 木	19:30-21:30	4
10/2 木	19:30-21:30	1	11/6 木	19:30-21:30	3	12/11 木	19:30-21:30	4
10/9 木	19:30-21:30	2	11/13 木	19:30-21:30	3			
10/16 木	19:30-21:30	2	11/20 木	19:30-21:30	4			

上記の予定から日程が変更となる場合もあります

## 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ください)**

スケジュール	日程	講師
アウトドア講習	9/21(日)・9/28(日)・10/12(日)・10/19(日)・10/26(日) 11/1.2(日)・11/9(日)・11/16(日)・11/30(日)・12/14(日) 場所：聖人岩、天王岩、河又、幕岩など	平松・木村・鈴木

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。