

ボルダリング、クライミングは 楽しいレッスンでスタート！

初心者からより上達を目指す人までクライミングインストラクターがサポートします

難易度☆ ジュニアクライミングコース

- 対象 小学3年生～中学生
- 内容 ボルダリング、ロープクライミングの基本技術習得、挨拶、マナー、準備運動、コンペや課題など自分で目標を作り挑戦する

難易度☆ ボルダリング入門教室 随時

- 対象 ボルダリング未経験者、初心者
- 内容 未経験者の方はボルダリングのやり方、マナーから楽しみ方まで。初心者の方はフォームの基礎を学ぶ2時間の気軽な教室。

難易度☆☆ 週末クライミングコース

- 対象 ボルダリング経験者、ロープを使ったクライミングで将来自然の岩も挑戦したい方。
- 内容 ロープワーク、確保の仕方、リードのし方。2時間5回コース。ビレー安全チェック、リード安全チェックの終了検定あり。

難易度☆☆☆ 週末クライミングコースアドバンス

- 対象 クライミングコース修了者
- 内容 リードの実際、マナー、目標設定、クリアを繰り返し、これからの目標の立て方、達成をサポートします。2時間5回コース

クライミングやボルダリングは危険を伴うスポーツです。正しい知識や技術を身につけて安全に楽しみたいものです。
ゲッコウのクライミングレッスンは一人ひとりに寄り添う丁寧なコーチングです。

フリークライミングジム ゲッコウ

☎076-436-2933 ✉hirodoi@pf.ctt.ne.jp 📞090-1639-0859
〒930-0171 富山市野々上 287-1 (富山短期大学並び北側)

<http://gym-gecko.com>

講師 (社)日本山岳ガイド協会公認スポーツクライミングインストラクター 土肥浩嗣