



秋の

# アウトドアクライミング

「上手くなる」だけじゃない。  
自分で考え判断できる  
「クライマーを目指す」。  
インドアの講習と自然の岩場を組み合わせた  
初心者・初級者対象の長期講習です。

## INDOOR 講習生募集!!

自然の岩場で安全にリードクライミングを  
楽しむ為の技術を習得します。(全12回)

### インドア講習内容

1. トップロープクライミングの方法と技術
2. 手足の使い方(1)、ルートの下見(1)
3. 手足の使い方(2)、動作の組み立て方
4. リードクライミング(1)、前傾壁の技術(1)
5. リードクライミング(2)、前傾壁の技術(2)
6. ルートを登りきるための技術、ルートの下見(2)
7. 前傾壁の技術(3)、結び換えによる下降
8. トップロープのセット、岩場でのボルダリング

土曜コース(土曜日の14時~17時)と日曜コース(日曜日の14時~17時)のうち、都合の良い日を選択可。

### アウトドア講習内容

1. 岩場でのクライミング(1)
2. 岩場でのクライミング(2)
3. 岩場でのクライミング(3)
4. 岩場でのクライミング(4)

3ヶ月間、ジム  
登り放題!!

定員: 3名~6名  
料金: 75,600円(税込み)  
3ヶ月分のジム使用料を含みます  
日程: 9月より開始

お申し込み・お問い合わせ先

TEL/FAX:048-970-6334

- ・所在地: 〒343-0804 埼玉県越谷市南荻島 2696 (無料駐車場20台あり)
- ・アクセス: 東武伊勢崎線「越谷」駅西口より  
「しらこぼと水上公園行き」または「岩槻行き」バス(乗車約10分)「野中」バス停下車
- ・営業時間: 平日 13:00 ~ 22:30 休日(土・日曜・祝日) 10:00 ~ 20:00

ミストラル クライミング

[mistralclimbinggym.jimdo.com/](http://mistralclimbinggym.jimdo.com/)

