

初級者のための
「ステップアップ！！ボルダリング講習」

1 ねらい 「ボルダリングを始めたが、最近伸び悩んでいる」
という方がステップアップする為のボルダリング上達方法や、
怪我をしない為のアップ&アフターケアなどを学びます。
【自分の苦手を見つけて一緒にボルダリング中級者を目指しましょう！】

2 開催日時 4月 17日(土) 9時～ (16時半 終了予定)
3 講習場所 長野県山岳総合センター ボルダリング壁 (室内)
4 受講対象 ボルダリング初級者 7級～6級程度を登れる方 (高校生以上)
5 募集人数 10名程度
6 講師 京屋 仁 長野県山岳総合センター職員・karrimorアンバサダー
7 日程 受付 9:00～9:20 (長野県山岳総合センター)
講習会 9:30～16:30 解散 16:30 途中休憩あり
8 講習内容 講義Ⅰ「基礎からのステップアップ」
講義Ⅱ「なかなか上手にならないのはなぜ？」
実技Ⅰ「ボルダリングの基礎をマスターしよう！」
実技Ⅱ「苦手を見つけて克服しよう！」
実技Ⅲ「登った後のケアの仕方」
9 参加料 3,000円 (保険料込み)

10 服装・持ち物

- ・動きやすい服装 ・上履き ・マスク
- ・昼食 ・飲み物 ・クライミングシューズ ・チョーク ・筆記具

11 申し込み方法等

4月 9日(金) 締切

- ・下記HP申込フォーム又は下のQRコードから申し込む (先着順受付)
【https://www.sangakusogocenter.com/moshikomi_tozan2021G1.html】
- お申し込み後、受け付けた旨をメールでご連絡します。
(お申し込み後5日以内にメールがない場合、お手数ですがお電話ください)
- ※ キャンセル料は下記のとおりです。
… 取消日が、開始日の前日からさかのぼって 7日前～2日前 30%、
前日～開始日当日50%、連絡なし 100%

12 問い合わせ先

★長野県山岳総合センター

〒398-0002 長野県大町市大町8056-1

【電話】 (0261) - 22 - 2773

【HP】 <http://www.sangakusogocenter.com/>

【E-mail】 info@sangakusogocenter.com

申込フォーム QR コード

