

# ボルダリング 初回者講習会

平成29年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
午前	11:00 ～11:30						11:00 ～11:30
午後		15:00 ～15:30		15:00 ～15:30		15:00 ～15:30	
夜間			20:00 ～20:30		20:00 ～20:30		

## 【利用方法】

- ボルダリングを利用するためには、**初回者講習会の受講が必要**です！（中学生以上が利用可）
- トレーニング室の中にあります。トレーニング室のチケットを購入し、フロントスタッフにご提示ください。  
※回数券の方は、必要枚数ちぎってフロントスタッフにご提示ください。
- 講習会開始30分前から5分前まで、トレーニング室で受付をおこないます。
- 利用登録・誓約書の記入、登録カードの発行をおこないます。  
※緊急連絡先を記入していただきます。ご本人様以外の連絡先をご準備ください。  
※**高校生以下の登録**には、**本人と保護者の署名を必要**とします。

## 【持ち物】 実際に登ります！忘れずに準備をお願いします。

- 運動に適した服装→ジャージ等（ジーパン生地、スカート、キュロット、私服に見えるもの、ベルトは不可）
- 室内シューズ→トレーニング室を利用するために必要です。（土足・素足・かかとのないものは不可）  
※初回者講習会の時のみ、クライミング専用シューズを無料でレンタルいたします。

## 【注意事項】

- クライミング専用シューズの持ち込みは可能です。  
※ただし、クライミング専用シューズでのトレーニングはできません。
- 滑り止め（チョーク）の使用はできません。
- 体調が優れないときは、ご遠慮ください。

◇定員◇ 5名  
◇講習時間◇ 30分  
◇登録料◇ 無料

## 【宮前スポーツセンター】

川崎市宮前区犬蔵1-10-3

TEL:044-976-6350

<http://miyamae-sc.com>

