

ボルダリング／こどもボルダリング 初回者講習会 平成30年4月～

	月	火	水	木	金	土	日
午前							9:45～10:00 こどもボルダリング 初回者講習会
		11:30～12:00 ボルダリング 初回者講習会	11:30～12:00 ボルダリング 初回者講習会				10:00～11:00 こどもボルダリング
							11:30～12:00 ボルダリング 初回者講習会
午後	15:00～15:30 ボルダリング 初回者講習会			14:30～15:00 ボルダリング 初回者講習会		14:00～14:30 ボルダリング 初回者講習会	15:00～15:30 ボルダリング 初回者講習会
				15:45～16:00 こどもボルダリング 初回者講習会		15:45～16:00 こどもボルダリング 初回者講習会	
				16:00～17:00 こどもボルダリング		16:00～17:00 こどもボルダリング	
				17:00～17:15 こどもボルダリング 初回者講習会		17:00～17:15 こどもボルダリング 初回者講習会	
				17:15～18:15 こどもボルダリング		17:15～18:15 こどもボルダリング	
夜間					20:00～20:30 ボルダリング 初回者講習会		

【利用方法】

- ボルダリング/こども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。**
- トレーニング室の中にあります。ボルダリングはトレーニング室のチケットを購入、こどもボルダリングはスポーツデー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、必要枚数を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。
- こどもボルダリングは、2回目以降1～3年生は保護者の付添が必須、4～6年生は一人でも利用可能です。

【利用料金】

- ボルダリング 3時間/回 大人（20歳以上）：220円、小人（20歳未満及び学生）：110円。
- こどもボルダリング 1時間（開放時間）/回：110円。

【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（21.0cm～）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。
※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。

	ボルダリング	こどもボルダリング
定 員	初回者講習会：各5名	初回者講習会：各5名
		開放時間：各7名

【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>

