

7/16(土)より  
再開します

# ボルダリング利用案内

●初めてご利用になる方は必ず初回講習を受けてください(15分程度)  
初回講習も利用料金は発生いたします、講習後のご利用も可能です。持ち物(下記参照)をご持参ください。

【利用料金】			【持ち物】
市内	大人 200円	子ども 100円	●室内シューズ ●運動しやすい服装(デニム・スカートなどはお控え下さい) ●身分証明証の提示。初回時、市内登録をする際に市内住所確認をいたします。市外の方は不要。
市外	大人 400円	子ども 200円	

## 【利用時間】※初回講習受講済みの方

曜日	木曜日	土曜日	日曜日
開催時間	15:30~22:00	15:30~22:00	9:45~19:30

※木・土曜日が祝日の場合、21:30までとなります。

※第2・4木曜日は休館日。(祝日にあたる場合は翌平日)

## 【初回説明会開催日】

当館ボルダリングをご利用される方は、初回講習会(約15分)の受講が必要になります。事前予約制になります。お電話にてご予約ください。

曜日	木曜日	土曜日	日曜日
開催時間	15:15~15:30	15:15~15:30	①9:30~9:45 ②15:00~15:15

※講習前に登録証の作成を行いません。チケット購入・着替えを済ませ、講習時間より10分前に2階ロビーでお待ちください。

## 【注意事項】

- トレーニング室とは別途料金になります。
- チョークの利用は禁止となります。
- 小学4年生になっていないお子様は、一人ではご利用出来ません。必ず、保護者付き添いでご利用ください。
- 付き添いの方もチケット、初回講習が必要です。登れる格好でお越し下さい。
- 付き添い1名につき、お子様2名までとさせていただきます。
- 3歳から保護者付き添いでご利用になれます。
- 中学生以下の17時以降のご利用は成人の方の送迎が必要です。

# ご利用の流れ

## ■ ボルダリング初回講習会

- ① 券売機で、チケットを購入してください。
- ② 2階更衣室でお着換えください。(ロッカー100円リターン式)
- ③ 準備ができたなら2階ロビーでお待ちください。時間になりましたらスタッフがお声を掛けます。
- ④ 初回時、登録用紙を発行します。必要事項ご記入ください※市内の方は、住所記載の証明書をご提示ください。
- ⑤ 講習会を受けて登録完了(約15分)。その後、お時間まで自由にご利用いただけます。

## ■ ルール説明

ボルダリングはカラフルな様々な形をした石がついて、それを「ホールド」と呼びます。グレード(難易度や階級)ごとに使って良いホールドが決まっています。グレードはテ-プの色やテ-プに書かれた数字で分けられます。決められたコースをスタートホールドからゴールホールドまで、落ちることなくたどり着けばクリアとなります。最初は簡単なコースから登ってみてください。

色	難易度	足場
ピンク	初級	自由
みずいろ	初級	自由
きいろ	中級	限定
オレンジ	中級	限定
みどり	上級	限定



- ①自分が登るコースを選び、赤い線で順番を待つ
- ②スタートホールドを両手でつかみ、足がマットから離れたら準備完了
- ③スタートした色と番号のホールドだけを使い登っていく
- ④途中で落ちることなく、ゴールのホールドを両手で掴めれば完登
- ⑤ゴールの後はジャンプはしないで、低いところまで降りてくる。
- ⑥途中で落ちたり、コースから外れた場合、次の方と交代してください。

## ■ ケガをしないで楽しんでください

- 保護者の方はお子様から手に届く範囲で、目を離さない
- 隣の人とぶつからないように十分に間隔をとり、気をつける
- 順番が来るまでマットにのらない、マットに寝っ転がらない
- ジャンプをしない、飛び降りない

〒190-0015東京都立川市泉町786-11  
TEL:042-536-6711

立川市泉市民体育館