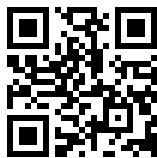


アーバンスポーツを鶴川で
オリンピック種目でもあり、
アウトドアアクティビティでもある
ボルダーをはじめませんか？

実は
左右偏りなく、身体能力（筋力・柔軟性・協調性）を高めな
がら、自分のペースで楽しめるスポーツなんです。



fits climbing school



申込み&お問合せ
042-708-8104
fits@7agroup.net
<https://www.fits-climbing.com>

2025 04

●キッズ 低学年優先クラス レベル1（初心者～初級） 体験参加可能
小学生 低学年をメインにしたクライミングを始めたばかりの方のクラス
開催；水曜日16時 金曜日16時 土曜日10時30分

●キッズ 低学年優先クラス レベル2（初級～中級）
小学生 低学年をメインにしたクライミング初級者からを対象としたクラス
開催；水曜日16時 金曜日16時 土曜日10時30分

●キッズ/ユース 高学年優先クラス レベル1（初心者～初級）体験参加可能
小学生（高学年）～中学生をメインにしたクライミングを始めたばかりの方のクラス
開催；水曜日17時30分 金曜日17時30分 土曜日12時30分 14時30分

●キッズ/ユース 高学年優先 クラス レベル2（初級～中級）
小学生（高学年）～中学生をメインにしたクライミングを始めたばかりの方のクラス
開催；水曜日17時30分 金曜日17時30分 土曜日12時30分 14時30分

●日曜 MIXクラス レベル1（初心者～初級） 体験参加可能
小学生以上の全年齢を対象としたクライミング初心者から初級者の日曜ならではのクラス
（現状キッズの参加が多いですが、大人の参加も可能です）
開催 日曜10時30分 12時30分

●日曜 MIXクラス レベル2（初級～中級）
小学生以上の全年齢を対象としたクライミング初級者から中級者の日曜ならではのクラス
（現状キッズの参加が多いですが、大人の参加も可能です）
開催 日曜10時30分 12時30分

●一般クラス レベル1&2（初心者～中級者） 体験参加可能
基本的な身体の姿勢から手足の力の入れ方、バランスの取り方など解説を交えながらコースを登ります。クライミングを通して自分の身体を知り、動かし、変える楽しみを身につけます。ケガや故障を予防しながら丁寧に指導します。
開催 水曜 19時 20時30分

●シニアクラス 体験参加可能
クライミングを始めてみたいけれど、若い人たちとはちょっと気後れしてしまういそう…といった方のためのクラスです。より安全に行っていただけるように、一般クラスに比べて易しいルートを選択して登っていきます。
開催 水曜13時30分 金曜13時30分

●体験参加可能 →随時 体験参加受付しております。

自分の力で壁を登る！

クライミングって？ ボルダークって？

だれでも子供のころに崖登りや木登りの経験があると思います。クライミングは本来自然の岩場で行われているスポーツでしたが、クライミングウォールやホールド（壁についている石）の進化により、街の中でも気軽に楽しめるようになりました。

自然な運動のひとつ！

大人にとってクライミングはなにか特殊なスポーツのよう to 感じることもあるかもしれませんが、例えば、赤ちゃんが走るよりさきに、よじ登る動きを示すように、クライミングは人にとって極めて自然な運動の1つです。



さまざまな動きが含まれる！

壁のいろいろなところにホールドがついているので、全身をまんべんなく使うことが求められます。クライミングすることで、筋力や身体の柔軟性、バランス、調整能力（コーディネーション）等が自然に身につきます。

考える力もつく！

自身の上達や頑張りを感じやすい！

クライミングは、3次元的な空間認識能力や、手順（登る順序や方法）等を考える力も必要になる、頭脳的要素の大変つよいスポーツです。

登れるようになった距離や速さ、回数、グレード（壁の難しさ）など、クライミングには上達過程を見るための 項目がたくさんあります。クライミングを始めたその日からでも、自身の上達や頑張りを感じられるスポーツです。

自分のペースで上達できる！

奥行き深いスポーツでありながら、その相手は、壁に設定されているルート（固定されています）なので、急ぐ必要はなく、自分のペースで取り組みます。

オリンピック種目にも選ばれている！

東京五輪でスポーツクライミングは採用され、ボルダークはその種目の1つ。パリ五輪でもリード&ボルダークが実施されました。

困難を克服する達成感を経験して欲しい！



水曜日			金曜日		
13：30 14：30	シニアクラス 体験可能		13：30 14：30	シニアクラス 体験可能	
16：00 17：00	キッズ 低学年優先 レベル1 体験可能	キッズ 低学年優先 レベル2	16：00 17：00	キッズ 低学年優先 レベル1 体験可能	キッズ 低学年優先 レベル2
17：30 18：30	キッズ/ユース 高学年優先 レベル1 体験可能	キッズ/ユース 高学年優先 レベル2	17：30 18：30	キッズ/ユース 高学年優先 レベル1 体験可能	キッズ/ユース 高学年優先 レベル2
19：00 20：00	一般クラス レベル1 体験可能	一般クラス レベル2	☆各月4回の開催です。 小学生以上から参加可能になります。 レベル1： 未経験の方から初心者进行想定 レベル2： 初級から中級レベル进行想定 レベル3： 未開講 中級から上級を目指す		
20：30 21：30	一般クラス レベル1 & 2 体験可能				

☆各クラスへの参加状況やレベルや上達スピードなどによって講師によりクラス変更をする場合があります。同様にクラスの移動をお願いする場合がございます。

☆クライミング/ボルダルの性格上 続けているとレベルが上がるため、また上達のスピードも異なるためクラス内及びクラス毎の差が結果として開いてしまうことはご承知ください。

☆表記のクラスへ参加する前に、ジムへの会員登録が必要になります。

体験参加；クライミング未経験の方は レベル1 への参加をお願いいたします。

スケジュール&料金表 Schedule & Price

土曜日			日曜日		
10:30 11:30	キッズ 低学年優先 レベル1 体験可能	キッズ 低学年優先 レベル2	10:30 11:30	日曜 MIX レベル1 体験可能	日曜 MIX レベル2
12:30 13:30	キッズ/ユース 高学年優先 レベル1 体験可能	キッズ/ユース 高学年優先 レベル2	12:30 13:30	日曜 MIX レベル1 体験可能	日曜 MIX レベル2
14:30 15:30	キッズ高学年クラス レベル2～				

月謝/料金等 一覧（税込み）			
	週1回 参加	週2回 参加	ジム1ヶ月パス 追加 ※月謝にマンスリーを つける際の料金です
小学生・中学生・ シニア	¥10,500	¥15,500	¥5,000
高校生 女性（一般）	¥11,500	¥16,500	¥5,000
一般	¥12,500	¥17,500	¥5,000
体験参加	¥2,500	1名1回限り	

スクール参加には施設会員登録が別途必要になります。
¥1100（税込み）

スクール体験参加は 右のQRからどうぞ または下のリンク

<https://www.fits-climbing.com/book-online>



毎週水曜日 13:30～ 毎週金曜日 13:30～

シニアクラス *Let's climb!*

楽しく 一緒に 仲間と登りましょう !

クライミングを始めてみたいけれど、若い人たちとはちょっと気後れしてしまういそう…といった方のためのクラスです。

より安全に行っていただけるように、一般クラスに比べて身体に負担のかからない易しいルートを選択して登っていきます。



スクール生からは
「楽しい!」
「クライミングは頭も身体も使うから、
おもしろい!!」
といった声をいただいています

クライミング は 頭をフル回転! 次の一手を考えながら動きます!
左右まんべんなく使い、筋力だけでなく 柔軟性も非常に重要!
ドイツではリハビリにクライミングが取り入れられているほどです。
実際、肩や身体の動きが軽くなったという方もいます!

こんな方に 特に
おススメ します!

身体だけでなく頭を使う運動
を、マイペースで行いたい方!
登山や釣りをが趣味でくさり場
で怖い思いをした方など!

皆様の積極的なご参加をお待ちしております!

fits climbing school

お問合せ:

042-708-8104

fits@7agroup.net

子どもたちの未来と可能性を広げたい！

ゴールデンエイジ（9～12歳）の時期は、神経系が著しく発達する時期で、あらゆるものを短時間で吸収できる時期であるといわれています。この時期に学習する様々な動きや技術が将来のスポーツ活動に大きく影響します。

フィットクライミングスクールでも、将来的な基礎的な運動能力向上を目指してキッズ・ユース層に力を入れています！特に、キッズ・ユースの年代には故障することなく伸びていってほしいので、遊びを取り入れながら、発育発達の段階に合わせたプログラムを入れています。

基礎体力

向上心

運動能力

様々な能力を向上させます！

<スクール生の声>

好きこそものの上手なれ！

前回できなかったものが、次の週にはできるようになっていたり、子ども自身で上達を実感できるので、毎週のスクールがとっても楽しいようです。1年でスクールを通して娘の成長を感じることができました。（保護者様）

自立心

良い経験に！！

子どもがはじめてクライミングの大会に出場しました。みな、世界が広がったと思います。良い経験をありがとうございました！（キッズクラス 保護者）



fits climbing school



みんなで登ると楽しさ倍増！
どうやって登るんだろう？と皆で考え中...



はじめての外岩体験！
インドアとはまた違う
感覚を味わいました



健康にも良い運動！！

健康になりたいってはじめました。はじめてから 1年で体重-7kg！！しかも楽しいスクール仲間もたくさんできました。
(一般クラス 男性)

仲間がたくさんできた

スクールができた当初からの生徒ですが、仲間がたくさんできて、毎週飽きることなく楽しくクライミングができています。
(キッズクラス 男子)



年齢は関係ない！！

簡単そうに見える登りも意外に登れなかったりして、日々新しい発見があります。普段使わない筋肉が使われるので、日常生活にもハリが出てきました。年齢に関係なく楽しめるスポーツです。
(シニアクラス 女性)