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
ボルダーをはじめてみませんか？
　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。

火曜日　17:00　キッズクラス　8月より新設しました。



fits climbing school

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

2026　11

●キッズ　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；火曜日17時 水曜日16時 金曜日16時 土曜日10時30分

●キッズ　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　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　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　KIDs MIXクラス　レベル1＆2（初心者～初級）　体験参加可能
小学生（低学年＆高学年）を対象とした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　（クライミングレベルでクラス分けをして実施しています。）
開催　日曜10時30分

●日曜　MIXクラス　レベル1&レベル2（初級～中級）　体験参加可能
小学生以上の全年齢を対象とした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　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　スクールへの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に感じることが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！

奥行きの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めます。

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、ボルダーはその種目の１つ。パリ五輪でもリード＆ボルダーが実施されました。

困難を克服する達成感を経験して欲しい！

火曜日	水曜日		金曜日		
NEW	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	
17:00 18:00 キッズ レベル1 体験可能	16：00 17：00	キッズ レベル1 体験可能 / キッズ レベル2	16：00 17：00	キッズ レベル1 体験可能	キッズ レベル2
☆各月４回開催。 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を想定 レベル２：初級から中級レベルを想定 ~~レベル３　未開講~~ ~~中級から上級想定~~	17：30 18：30	キッズ/ ユース レベル1 体験可能 / キッズ/ ユース レベル2	17：30 18：30	キッズ/ ユース レベル1 体験可能	キッズ/ ユース レベル2
	19：00 20：00	一般 レベル1 体験可能 / 一般 レベル2	★共通事項 ● 週2回コースも可能。 ● スクール参加日は ジムの利用料は無料となります。（講師の許可必要） ● 週1回コース 週2回コースともにジムの1ヶ月券付もあります（料金表参照） ● 開催日と時間によりレベルやスクール内容に差があります		
	20：30 21：30	一般　レベル１＆２ 体験可能			

☆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。

　L体験参加の受け入れ可能人数は変動します。参加可能なクラスについては、次ページ下のWEB/QRコードよりご確認ください。

☆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。

☆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/ボルダーの性格上　　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、表示しているクラス分けと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。

スケジュール&料金表 Schedule & Price

土曜日			日曜日		
10：30 11：30	キッズ レベル1 体験可能	キッズ レベル2	10：30 11：30	日曜　KIDs MIX レベル1 体験可能	日曜　KIDs MIX レベル 2
12：30 13：30	キッズ/ユース レベル1 体験可能	キッズ／ユース 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/ユース レベル1＆2 体験可能				

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）

最新のスクール体験参加は　右のQR　または下のリンクから

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

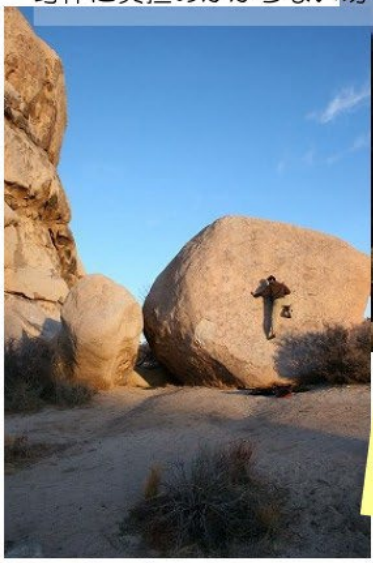
毎週水曜日　13:30～　毎週金曜日　13:30～

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@7aweb.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、あらゆるものごと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。
フィッツ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！

自立心

＜スクール生の声＞

好きこそものの上手なれ！

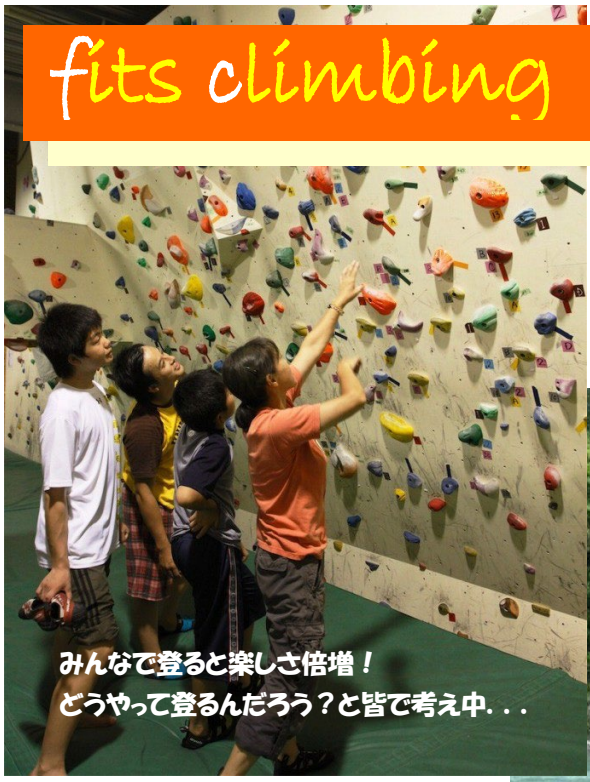
前回できなかったものが，次の週にはできるようになっていたり，子ども自身で上達を実感できるので，毎週のスクールがとっても楽しいようです．1年でスクールを通して娘の成長を感じることができました．（保護者 様）



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



ス　ナップショット & スクール生の声



健康にも良い運動！！

健康になりたくてはじめました。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）