

# ボルダリング 利用案内

## ■ 利用時間

- 平日 午前9時から午後10時（最終入場午後9時）
- 土日祝 午前8時から午後9時（最終入場午後8時）

## ■ ボルダリング初回者講習会

★必ず初回講習を受けてください。（10分程度）※初回講習を受けていない方はご利用できません。

- ・受付で利用登録をしてください。
- ・初回講習会は随時ご案内しております。受付でご確認ください。
- ・講習会后フィットネスクードに受講スタンプを押します。

## ■ 利用の流れ

1階受付にて利用券を購入し、受付を済ませる ⇒

⇒ 利用名簿を記入する ⇒ 準備体操をする ⇒ ボルダリング開始

◇施設退館後の再入場には再度料金が必要となります。

## ■ 持ち物

- 室内シューズ ● 動きやすい服装

## ■ 注意事項

- ・初回講習を受けていない方はご利用できません。
- ・始める前に、必ず準備体操をしてください。
- ・必ず室内シューズを履いてください。（サンダル、裸足、靴下は禁止）
- ・小学生以下のお子様は、必ず保護者の方と一緒にご利用ください。※保護者の方は、必ずお子様の目の届く範囲でご見学ください。
- ・他の人が登っている時は、絶対にマットに近寄らないでください。
- ・登る時は周囲に人がいないことを確認してから登ってください。衝突の危険性があります。
- ・お子様が登る時は、保護者の方が絶対に目を離さないようにしてください。
- ・チョーク、滑り止めはご使用になれません。
- ・安全上指輪やネックレスは外してください。（結婚指輪等はそのまま良いですが、気をつけて登ってください。）
- ・お酒を飲まれた方は、ご利用になれません。
- ・指定場所以外での飲食はご遠慮ください。飲食物等のゴミはお持ち帰りください。
- ・他の利用者のご迷惑となるような行為をしないようにしてください。
- ・刺青、タトゥー等がある方は、露出しないようにご配慮ください。

## 《 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。グレードはテープの色やテー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	グレード	足場
あか	初級	自由
みずいろ	中級	自由
きいろ	上級	自由

- ①自分が登るコースを選び、順番を待つ
- ②スタートホールドを両手でつかみ、体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。

## ★注意事項★

- 保護者の方はお子様から目を離さないでください。(ケガ防止・防犯の為)
- 自分の順番が来るまで、マットには近づかないでください。
- ジャンプをしない、飛び降りないでください。
- ケガをしないで楽しんでください。



忍野村フィットネスセンター  
0555-84-2222  
指定管理者シンコースポーツ株式会社