

毎週水曜日 13:30～ 実施

# シニアクラス *Let's climb!* (2012年4月～スタート)

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*

【お問い合わせ】

E-mail fitscs@e7a.jp

Tel 042-708-8104

(平日1300-2230/土日祝1000-2000)