

クライミングウォール利用について

【利用対象】

小学生以上(トップロープは小学4年生以上から)

※小学3年生以下のお子様は高校生以上の保護者同伴でのご利用となります。

保護者様も講習会受講の上、会員登録が必要となります。



【利用料金】

項目	対象	料金	利用時間	超過利用
クライミングウォール	大人	200円	2時間	100円/1時間
	子ども	100円	2時間	50円/1時間
ボルダリング初回講習会	大人・子ども	300円	30分	/
トップロープ初回講習会	大人・子ども	500円	2時間	

※ クライミングは各講習を受講しないとご利用いただけません。

※ 講習会は「2時間券」+「講習会参加料」のチケットをご購入ください。

※ 退室時刻は移動・更衣を考慮し、2時間10分後の時間で打刻いたします。

利用を終了する時間ではなく、総合受付でチケットを提出するまでの時間となりますのでご注意ください。

【初回講習会開催時間】

種目	曜日	時間①	時間②	対象
ボルダリング	火	10:00	/	一般
	木	/	19:00	一般
	土・日	10:00	12:30	一般 / 小・中
講習会終了後90分ご利用いただけます。 ※講習会枠は講習会受講者のみの利用となります。				
トップロープ	毎月2回：予め開催日をご案内いたします。 小学生の利用は4年生以上から ※現在準備中のため、ご利用いただけません。			

※ 毎月25日から翌月分の講習会予約を受付いたします。

※ 予約申込については、当館窓口にて直接ご来館の上、お申込ください。

お電話での受付は行っておりませんので、ご注意ください。

※ 講習会定員は12名です。

※ 小学3年生以下のお子様は保護者の付添が必要です。

※ 中学生以下のお子様は当日、必ず保護者の方が登録申請を行ってください。

【利用時間】

曜日	時間	対象
月・水・金	7:00-22:15	一般 小・中学生
火	7:00-9:30	
	12:30-22:15	
木	7:00-18:30	
	21:30-22:15	
土・日	7:00-9:30	
	15:00-22:15	

※初回講習会実施時間帯は講習会予約者のみの利用となります。予めご了承ください。

※初回講習会の前後 30 分は清掃・消毒時間となります。予めご了承くださいませ。

※最終発券は 21:45 まで(ご利用は 22:15 まで最終退館は 22:30)

※小中学生のご利用は 18:00 まで。

【クライミングウォールスケジュール】

区分	時間	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
優先日 自由利用	月 水 金	終日 自由利用															
	火	自由利用	清掃	初回講習会 (一般対象)	清掃	自由利用											
講習会開催曜日	木	自由利用												清掃	初回講習会 (一般対象)	清掃	自由利用
	土	自由利用	清掃	初回講習会	清掃	初回講習会	清掃	自由利用									
	日		清掃		清掃		清掃										

キリンレモンスポーツセンター

03-5860-0024

クライミングウォール利用の流れ

【登録について】

- ① 事前にボルダリング初回講習会の予約をお取りください。
- ② 予約日にご来館いただき、受付窓口にて登録申請書のご記入をお願いします。
- ③ 登録申請書記入後、会員証を発行いたします。
※登録時に身分証明書が必要となります。
- ④ 会員証発行後、券売機にて利用チケットと講習会参加チケットをご購入ください。
- ⑤ チケット2枚を総合受付にご提出ください。
- ⑥ 会員証と利用チケットを持って、1階更衣室で更衣をお済ませください。
- ⑦ 更衣を済ませましたら、開始10分前までに1階休憩スペースにお集まりください。
- ⑧ 講習会終了後はお時間までご自由にご利用いただけます。

【ボルダリングとは？】

ボルダリングは壁についているカラフルで様々な形をした石(ホールド)を使い、スタートからゴールまでの決められたコース(課題)を登っていきます。課題毎に難易度(グレード)が設定されており、使用してよいホールドが決まっています。グレードはテープの色で分けられています。

最初は、簡単な課題から登ってください。

テープの色	グレード	難易度
黄色	4級	中級
白	5級	中級
赤	6級	初級
グレー	7級	初級
緑	8級	子ども向け
ピンク	9級	子ども向け
薄茶	10級	子ども向け

【利用の流れ】

- ① 自分が登る課題を決める
- ② スタートホールドを両手でつかみ、両足がマットから離れたら準備完了です。
- ③ スタートと同じ色のホールドのみを使って登っていきます。
- ④ 途中で落ちることなく、ゴールホールドを両手で触ることができれば成功です。
- ⑤ ゴール後は飛び降りたりしないで、低い所まで下りてから、マットに着地してください

クライミングウォール利用上の注意事項

- クライミングウォールご利用の前に必ず、初回講習会を受講してください。
初回講習会は予約制となります。
- 小学3年生以下のご利用は保護者同伴となります。保護者1名に対し子ども2名まで
(保護者の方も初回講習会を受講してください)
- 中学生以下の方は、登録時に保護者の方の同意が必要になります。
- アルコールを飲んでいる方のご利用はできません。
- 健康に不安がある方や、途中で体調が悪くなった場合は、直ちに利用を中断してください。
- 装飾品等、ケガの原因となるものは、はずしてください。
- 伸びすぎた爪、つけ爪のまま登ると危険です。
- 髪の毛が長い方は、ゴム等で束ねてください。
- メガネはクライミング中に落とす危険があります。メガネバンドの使用をお勧めします。
- 運動しやすい服装に着替えてください。ジーパン・チノパン等での利用はできません。
- お荷物は1階更衣室内ロッカーに預け、鍵はご自身で管理してください。
- 貴重品の管理は各自でお願いいたします。紛失・盗難の責任は一切負いかねます。
- 定員数(12名)に達している場合、ご入場をお待ちいただきます。
- 刺青・タトゥー等がある方は、長袖・ジャージを着用し、他の方に見えないようご配慮をお願いいたします。
- 飲食については、運動中の水分補給のみ可能です。
- 水分補給用の飲み物はペットボトル等、フタの締められるものでお願いいたします。
- 必ずシューズを履いていただき、裸足で登ることはご遠慮ください。
(サンダル・クロックス・バレエシューズ・足袋等でのご利用はできません)
- サイズの合わないシューズは、クライミング中に脱げてしまう可能性があり危険です。
- レンタルシューズは靴下を履いてご利用ください。
- 自分の登ろうとする課題と他の方の登ろうとする課題が重なっていないか確認をしてから登ってください。
- 登っている方の下には入らないようにしてください。
- 常に周囲・頭上を確認し、安全管理に努めてください。
- お子様が登る時は、保護者の方は目を離さないようお願いいたします。
- マットに着地する際は、飛び降りたりせず、安全な高さまで下りてから着地してください
- マットの上に寝転がったりしないでください。
- トレーニング室内のマシンエリアには入らないようにしてください。
- その他スタッフの指示に従ってご利用ください。スタッフの指示に従っていただけない場合はご利用をお断りすることがございます。