

# 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会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	木		19:00	一般
	土	10:00		一般 / 小・中
	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、前日までに窓口、もしくはお電話にてお申込みください。

お電話での予約の際は、**【講習会予約の注意事項】**をよくお読みください。

※ 講習会定員は土・日は12名、木曜日は6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・火・水・金	7:00-22:15	一般 小・中学生(18:00まで)
木	7:00-18:30	
	21:30-22:15	
土	7:00-9:30	
	12:30-22:15	
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)

## 【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 火 水 金	終日 自由利用															
	木	自由利用												清掃	初回講習会 (一般対象)		清掃
講習会開催日	土	自由利用	清掃	初回講習会		清掃	自由利用										
	日	自由利用	清掃	初回講習会		清掃	初回講習会		清掃	自由利用							

・初回講習会実施時間帯は講習会予約者のみとなります。予めご了承くださいませ。

・初回講習会の前後30分は清掃時間となります。予めご了承くださいませ。

・最終発券は21:45まで(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までです。

中野区立総合体育館  
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 前日まで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5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。

## 講習会予約の注意事項

### 【予約～当日までの間に必ずお読みください】

- ① 時間厳守をお願いします。  
講習会当日開始時間前に会員登録をする必要があります。  
30分前を目安に余裕をもってお越しください。  
※講習会開始5分前をすぎると受講することが出来ません。
- ② 運動できる服装をご用意ください。事故につながる恐れがあるため伸縮性のない服装やスカートなどでは受講できません。
- ③ 室内用シューズをご用意ください。(外履きではできません)
- ④ 登録時、本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカード・保険証など)が必要です。
- ⑤ **上記内容をお読みいただき、ご理解いただいたものとしてお電話でのご予約を承っています。必要な持ち物をお忘れになった場合はご登録および受講ができません。予めご了承ください。**

## 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。  
初回講習会は前日までの予約制となります。
- 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。
- 利用定員数(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。
- ホールドのゆるみ、損傷、その他施設に異常があった場合は直ちに利用を中止し、スタッフに伝えて支持を仰いでください。
- 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。