

# UNDER FOREST

## ボルダリング 子ども教室



子供たちは登ることが「大好き」！！

心と体を楽しみながら成長させてくれるボルダリングを始めてみませんか？

### (保護者の皆様へ)

ボルダリングジム UNDER FOREST では、益田市に暮らす子供たちの健全な成長を目指し子供教室を開講しております。

ボルダリングは運動において重要な「体幹」の強化に有効で、継続的にボルダリングをすることで運動能力向上が見込めその結果「ケガをしにくい」体づくりに繋がっていくと考えています。またボルダリングは脳トレにも有効。「脳を鍛えるには運動しかない」の著者で有名なジョン・レイティ教授によれば、楽しんで運動をしたほうが脳由来神経栄養因子(BDNF)は出やすくなると言っています。

### (利用者様の声)

- ・外遊びをしなかった子が、最近は外でも活発に遊ぶようになりました。(小1 保護者)
- ・ボルダリングを始めて半年。逆上がりが出来るようになった我が子の姿にビックリです。(小1 保護者)
- ・家庭学習をするときの集中力が上がり、宿題がスムーズに終わるようになりました。(小2 保護者)
- ・物静かな我が子が、ボルダリングをする時は「超大胆！」でかっこいい(小2 保護者)
- ・子供と一緒に私もボルダリングを楽しんでいます。からだを動かすって楽しいですよ。(保護者)
- ・練習の日が楽しみで仕方がないみたいです。他の学校のお友達もできました。(小3 保護者)
- ・サッカーのための体幹トレーニングとして教室に参加している我が子。最近調子いいみたいです。(小4男 保護者)

(裏面もご覧ください。)

## (練習内容) 右のQRコードでレッスン動画が見れますよ

準備運動……………ストレッチポールを使った体操を行います。  
トラバーストレーニング…色々なホールドを使って横一面を移動します。  
コーストレーニング……………決められたホールドを使ってのコース攻略の練習。



ほかにも、いろいろなトレーニングで楽しく練習しています！！

## (費用:税込)60分 ※レンタルシューズ・レンタルチョーク代 込み

会員登録料 1,100円(1年更新)

週1回コース 3,300円/月謝 + 550円/チョーク代

週2回コース 6,050円/月謝 + 550円/チョーク代

※通常、年会費が必要ですがこの広告でお申し込みの方に限り初年度無料と致します。

## 【日程】 平日(月～金)

①16時～17時    ②17時～18時    ③18時～19時    ④19時～20時

※上記の時間枠のどれかを選択ください。(但し、水曜日は19時～20時は受け付けられません。)

※練習予定日で都合が悪くなった場合、同一週内(平日)での練習日時の変更が可能です。

※コース変更作業等で練習日の変更をお願いすることがございます。

## 【準備するもの】

動きやすい服装、靴下、飲み物、タオル、着替え(必要な方のみ)

## (体験会 開催中!)親子で参加もOKです。

毎月 第2・第4土曜日に「教室体験会」を開催しています。

時間…17:00～18:00 ※開始時間の10分前にはご来店ください

費用…通常利用料 1,320円+レンタルシューズ代 550円のところを「利用料+レンタルシューズ代」**1,200円**

※滑り止め(レンタルチョーク)は無料貸し出しいたします

参加ご希望の方は下記の電話番号にご連絡ください。

## 【店舗情報】 気軽にご連絡ください。

UNDER FORES

益田市あけぼの東町 2-1 小野沢ビル 3階

**0856-32-9407**

お問い合わせ、受付時間 12:00～20:00

