

sparrow's climbing gym

ジュニアスクール

※小・中学生 対象

コンペ、大規模大会で上位入賞を狙おう！！

小規模大会

県内ジム及び近県ジムの競技会（コンペ）

大規模大会

TNFC（ザ・ノースフェイスカップ）

小学生大会（ボルダリング、リード）

国内公式戦（ボルダリング、リード）

毎週 木曜日

※木曜以外別日でも対応可能です

毎週（3～4回/月） → 基本レッスン（スクール用課題）

月末最終週 → ミニコンペ（予選、決勝）※賞品あり

コース（時間及び内容）

ビギナー（5級以下）

※未経験者 及び 初心者対象

（17：00～18：30）

- ①ストレッチ ※15分程度
- ②指定課題セッショントライ（3～5課題）
- ③クールダウン、ストレッチ ※15分程度

アスリート（4級以上）

※公式戦出場者 または それを目指す者

（18：00～20：00）

- ①ストレッチ ※15分程度
- ②指定課題セッショントライ（3～5課題）
- ③筋トレ ※20分程度
- ④クールダウン、ストレッチ ※15分程度

その他トレーニング（共通）

ライフキネティック（運動と脳トレを組み合わせたエクササイズ）

料 金（月謝：月初めの木曜日に集金致します）

ビギナー、アスリート共通 → ¥4,000（税込¥4,400）

※ジム利用料 及び レンタル料は別途となります

申込方法 → インスタグラム（DM）、ホームページ（お問い合わせ）よりお願い致します！！

営業時間

平日 14：00～23：00

土日祝 10：00～21：00

定休日 毎週火曜日

※祝日の場合は営業します（10：00～21：00）

※翌日、水曜日を振替休日とします。



スパロウズクライミングジム

青森県平川市本町北柳田19-36

（弘南鉄道 平賀駅前※駅より徒歩1分）

0172-88-9257

<http://www.sparrowsclimbinggym.com>

sparrowsclimbinggym2020@gmail.com

ルートクライミング
ボルダリング