

月1 P-UP

fits climbing school

# パフォーマンスアップクラス テーマ: 保持力UP



苦手なホールドを持てるようになりたい人!

グレードが停滞ぎみの人!

ただ登っているだけでは越えられない壁がある。故障のリスクも高くなる。そんな問題を解決するための画期的なプログラムを実際に受けるチャンス! その名もパフォーマンスアップクラス!  
①体幹 ②下半身 ③保持力 ④上半身の4つの大きなテーマのうち  
スクール月1企画 第1弾として

## 保持力プログラムを実施!

☆ 9月10日(月) 19:00~

¥3,000-(1h) ジムのマンスリー  
会員への優待割引あり

※別途施設利用料が必要です

-参加希望の方は事前にVACスタッフにお伝えください  
(希望者が多い場合は21:00~も実施します)

強くなるための科学的なメンツドを学びたい人!



はじめまして! Fitsクライミングスクールの西谷です。P-upでは一人ひとりの登り方や身体のバランスなどをチェックし、クライミングをするための身体機能を上げるためのクラスです。今日、競技クライマーの多くは、なんらかの形で登る以外のトレーニングを取り入れています。故障を防ぎつつレベルを上げるために、P-UPはあらゆるレベルのクライマーに有効です。

当スクールの講師でもあり現ユース日本代表コーチの西谷善子先生



P-upで行っている内容の一部がNHK「テレビスポーツ教室」(ボルダー日本代表選手出演)でも放送されました!

受講されたお客様からは、  
以前より明らかに登り込める身体になってきました! 前に持てなかったホールドが持てるようになってきました! と好評価をいただいております

※詳細はスタッフにお尋ねください