

●202512/19(金)六甲・芦屋ロックガーデンクライミング 6名まで 初心者向き

【集合】阪急芦屋川駅北側 8:30

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

ロックガーデンの岩場、キャスルウォール、ブラックロック、荒地山を巡る入門—初心者向けクライミング

●2025 12/20(土)六甲・妙号クライミング 8名まで 初心者～経験者向き

【集合】神戸電鉄・鈴蘭台駅タイムズダイエー駐車場(駅から南へ徒歩 5 分)

車の方も同様 9:00)

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

駐車場—歩き20—岩場にて基本的な装備の扱いや登りの動作、バランスのとり方(5・7—5・9)、無理のないグレードで疲れない動きを学ぶ—集合場所解散

●2025 12/29(月)姫路・御着クライミング 登り納め忘年クライミング 8名まで 初心者～経験者向き

【集合】ひめじ別所駅北側 9:00(車の方はマックスバリュ姫路別所駅 9:05)

【解散】同場所16:00頃

【行程と内容】

駐車場—歩き10分—岩場にて基本的な装備の扱いや登りの動作、バランスのとり方(5・7—5・9)、無理のないグレードで疲れない動きを学ぶ—集合場所解散

*昼食はお鍋します！おにぎりとおわんとコップとお箸持参してください！

【講習費】¥15000 (12/29 は忘年クライミング10000円(お鍋付))

【当日経費】芦屋0円、妙号500円、御着 1000 円

【ガイド】島田和昭 他サブガイド

【装備】登山靴(アプローチシューズ)、レインウェア上下、ベースレイヤー、ミッドレイヤー、防寒着(ダウン、フリース等)、ザック、ティッシュ、時計、貴重品、携帯電話+予備バッテリー、常備薬、ヘッドランプ(予備電池)、行動食(昼食含む)、飲料(サーモスなど1L 前後)、最低限のファーストエイドキット、手袋、ヘルメット、ハーネス、安全環ビナ×2、カラビナ×2、120スリング×1 ビレイ器具

※以下の安全装備はレンタル可(各 1000 円)

○ヘルメット ○クライミングハーネス ○クライミングシューズ(サイズをお知らせください)

○カラビナ類+スリング