

Visitors guide to the gym

外国人旅行者むけ 店内利用ガイド

【When entering the gym】

【入店時】

- **Please take your outside shoes off upon entering the gym.**
店内では外履きの靴は脱ぐ
 - **On the left side of the stretching room you can find the men's locker room,
at the back is the women's locker room.**
ストレッチルームの左側が男子・正面が女子ロッカールームです。
 - **At the top of the stairs, you will find a cubby for your shoes.**
階段をあがると、下駄箱があります。
- There are shower rooms at the back of the men and women locker rooms.**
ロッカールーム奥に、男女別シャワールームがあります。

[When using the climbing wall]

【クライミング壁利用時】

**Climbing shoes must be removed when walking on the brown flooring
(close to gym entrance) and when using the restrooms.**

茶色い（玄関側）フローリングを歩くとき、トイレ利用時はクライミングシューズを脱ぐこと

Each route uses holds of the same color.

一つの課題は、同じ色のホールドでつくられている

The color of the tape indicates route difficulty.

テープの色が難易度を示している

Only the start hold and the goal hold are marked with tape (in the shape of an inverted V).

スタートホールドとゴールホールドはテープ2本（逆Vの字？）貼ってある

Sometimes two different routes with the same color holds are set in close proximity to each other.

・たまに違う2本の課題が同じ色のホールドで同じ壁の近い場所に作られていることがある。

In this case, we put tape on all the holds of one problem to distinguish it from the other.

その場合、一つの課題にはすべてのホールドにテープを貼ることで、区別をしている

The "TOKYO POWDER" tape marks the dividing line between walls.

"TOKYO POWDER" のテープは壁の区切りを示している。

Routes do not straddle this tape, and climbers are not allowed to touch the tape while climbing.

このテープをまたぐ課題はなく、またクライマーは登っている時、このテープをまたぐことはできない

Climbers are not allowed to smear over the tape, nor are they allowed to use features of the wall beyond the tape.

テープを超えてスメアなどをすることはできないし、テープを超えて壁の形状を使用することはできない

In general, volumes and wall features are off limits.

ハリボテは通常、壁の形状として使うことはできない。

However, if the hold of a route is attached to a volume, that volume may be used for that route

ただし、登る課題のホールドがハリボテに付いている場合、そのハリボテは使用可能

・足自由→any feet ・カンテX→Arete ・右壁X→Right wall ・左壁X→Left wall