

# Orinas いきいきカルチャー倶楽部

## スカッシュスクール

北播磨初の「スカッシュコート」が西脇市市民交流施設に誕生します！

初心者の方も、ラケットの握り方から丁寧にお教えします。

オリナスの真新しいスカッシュコートで、この機会に始めてみませんか？

### ★スカッシュ体験 オリエンテーション開催日程★

- ◆昼スクール：10時～、11時～、13時～、14時～、15時～  
6月 5日（土）、6月11日（金）、6月13日（日）  
6月19日（土）、6月27日（日）、6月28日（月）
- ◆夜スクール：16時～、17時～、18時～、19時～、20時～  
6月14日（月）、6月25日（金）

オリエンテーションの内容  
(45分間)

- ・ウォーミングアップ
- ・簡単なルールの説明
- ・ラケットの握り方
- ・ボールの打ち方 など

□会 場：Orinas（オリナス） 西脇市市民交流施設 2階 うごくスタジオ1

□講 師：浜崎 高嗣（はまさき たかし）さん

#### 【講師プロフィール】

2015年 第14回マスターズオープンin関西 男子over30 優勝（2016年 2017年 2019年 準優勝）  
2018年 第37回関西スカッシュ選手権大会 ベスト8  
2019年 第26回中四国オープンスカッシュ選手権/マスターズA 優勝

□参加費：1,500円／回（税込）※オリエンテーションは何度でもご参加頂けます。

□持参物：動きやすい服装、飲み物、室内シューズ（ノンマーキングシューズ）

スカッシュラケット（お持ちの方）、タオル

※スカッシュ用ラケットは1回 100円でレンタル可能です。

※アイガード（防護用メガネ）は無料貸出します。

□対 象：小学生以上～大人の方

#### ～スカッシュとは？～

スカッシュはイギリス生まれのインドアラケットスポーツです。4面を壁で囲まれたコートの中で、小さいゴムボールを2名で交互に打ち合います。テニスよりも運動量が多いので、ダイエットにも効果的です。

スカッシュラケットは軽く扱いやすいので、お子様からご年配の方まで年齢を問わず、気軽に始められます。



#### ◆主催・お問合せ・お申込み◆

Orinas（オリナス） 西脇市市民交流施設 TEL：0795-24-3010

兵庫県西脇市下戸田128-1 受付時間／8：30～22：00 休館日／毎月最終火曜日（祝日の場合その翌日）