

Órinás

いきいきカルチャー倶楽部

スカッシュレッスン

関西でも珍しいスカッシュコートのあるオリナスで、
スカッシュをしてみませんか？

初心者の方も経験者の方も大歓迎！

実績あるコーチが皆様をお待ちしております！

<開催日時>

- ①日曜日 10時／11時
- ②水曜日 10時／11時／13時／14時
- ③金曜日 18時／19時／20時

参加費 1回（45分）：1,500円

※レベルに合わせた指導となります。



講師：浜崎 高嗣（はまさき たかし）さん

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

～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く、ダイエットにも効果的！
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。

【1月スケジュール】

開講						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

【2月スケジュール】

開講						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

会 場：西脇市市民交流施設 2階 うごくスタジオ1

持参物：動きやすい服装、飲み物、靴跡が付かない室内シューズ
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100円/回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

1回からご参加可能！
お好きな時に何度でも！

◆ 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

指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス

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）