

# スカッシュレツスン

## 5月

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◆

水曜日 13時～／14時～  
金曜日 18時～／19時～／20時～  
日曜日 10時～／11時～

### ◆参加費（1回あたり）◆

1名利用：1,800円  
2～4名貸切利用：3,600円  
（1組あたりの料金なので、人数が増えるほどお得！）

レッスン時間：各回**55分**  
お申込みはご参加前日まで

コート・ラケット・ボール代（800円相当）全て込み！

### ◆講師◆

**浜崎 高嗣 さん**

（はまさき たかし）



### ◆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

### ～スカッシュとは？～

スカッシュはイギリス生まれのインド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。

### 5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				

### ◆会場◆

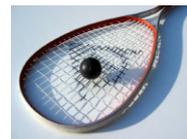
西脇市市民交流施設 2階 うごくスタジオ1

### ◆持参物◆

スカッシュラケット（お持ちの場合）・タオル・  
動きやすい服装・ノンマーキングシューズ  
（推奨、無い場合は室内シューズ）・飲み物  
※アイガード（防護用メガネ）・  
スカッシュラケットは無料貸出

### ◆対象◆

小学生以上～大人の方



### ◆主催・お問合せ・お申込み◆

西脇市市民交流施設（指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス）

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田128-1 0795-24-3010（8:30～22:00）

休館日／毎月最終火曜日（祝日の場合その翌日）