

Orinas

いきいきカルチャー倶楽部

スカッシュレッスン

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）