

Órinas 西脇市市民交流施設

スカッシュ教室

2月

イギリス生まれのインドアラケットスポーツ
「スカッシュ」をしてみませんか？
4面を壁で囲まれたコートの中で
小さいゴムボールを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！
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！



定期スクール (水曜 13:00~13:55)

スカッシュの基本的なショット（ストレート・クロス・ボーストショット）が打てるようになります！
パターン練習やスカッシュのゲームをしましょう。 ※体験レッスンよりも運動量が増えます。
【参加費】一般（中学生以上）：5,400円/月3回 ジュニア（小学生以下）：4,500円/月3回

体験レッスン (水曜 14:00~14:55)

スカッシュが初めての方向け。スカッシュのルールやラケットの持ち方を知り、ボールの弾み方に慣れることができます。コーチと簡単なラリーをしましょう。 ※普段運動されない方でも大丈夫です。
【参加費】1,800円/回

開催日：2023年2月8日(水)・15日(水)・22日(水)

【講師】浜崎 高嗣 (はまさき たかし)

●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



◆会場◆ 西脇市市民交流施設 2階 うごくスタジオ 1

◆対象◆ 小学生～大人の方

◆定員◆ 各回4名

◆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・飲み物
ノンマーキングシューズ（室内シューズも可）

※スカッシュラケット・アイガードをお持ちでない場合、無料で貸出いたします。

<主催・お問合せ・お申込み>

西脇市市民交流施設 0795-24-3010 (8:30~22:00)

(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 休館日/毎月最終火曜日 (祝日の場合その翌日)