

スカッシュ教室

ラケットがなくても大丈夫！

2025年

10・11・12月

10月：8日／15日／22日
11月：5日／12日／19日
12月：3日／10日／17日
すべて水曜日

A 経験者クラス

13:00~13:55

5,400円／月
(3回分)

月3回の定期レッスン
参加者のスキルに合わせて
レッスン内容が変わります！

B 初心者クラス

14:00~14:55

5,400円／月
(3回分)

月3回の定期レッスン
無理なくスキルアップを
目指すクラスです！

C 1回体験クラス

15:00~15:55

1,800円／回

1回のみのお試しレッスン
複数回ご参加の場合も
内容は原則同じです。

2028年ロサンゼルスオリンピックの 追加競技に！

スカッシュはロンドンで生まれたスポーツです。

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。

また『世界一健康的なスポーツ』とされています。

1時間の消費カロリーは、通常のプレーヤーで700kcal前後と、他のスポーツに比べて短時間で十分な運動効果が得られます。

講師



浜崎 高嗣 (はまさき たかし)

JSA 公認コーチ レベル 1

2022年 第41回関西スカッシュ選手権4位

2023年 第51回全日本選手権マスターズ
男子 over35 準優勝

2025年 岡山オープンスカッシュ選手権マスターズ
男子優勝

会場 — 西脇市市民交流施設 2F うごくスタジオ 1
定員 — 各クラス 4名

持ち物 — ノンマーキングシューズ、動きやすい服、
飲み物 (ラケット、アイガードは無料貸し出しあり)

主催
お申込み
お問合せ

西脇市市民交流施設
☎0795-24-3010 9:00~21:00

〒677-0043 兵庫県西脇市下戸田128-1 FAX:0795-27-8453

休館日：毎月最終火曜日 (祝日の場合は翌平日) / 年末年始 (12/29~1/3)

指定管理者：株式会社ケイミックスパブリックビジネス

HP



Instagram



Facebook



<https://www.nishiwaki-koryu.jp>

