

# スカッシュ教室

ラケットがなくても大丈夫!

# 9月

## 11日/18日/25日

- ※各回定員4名  
※(A)(B)は月3回の定期レッスンです!  
※自分のレベルに合わせて選べます!
- (A) 13:00~
  - (B) 14:00~
  - (C) 15:00~

### A

## 経験者クラス

レッスン料  
5,400円

※上記の金額は3回分の料金です。  
※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

レッスン料  
5,400円

※上記の金額は3回分の料金です。  
※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

レッスン料  
1,800円

※複数回ご参加される場合でも  
内容は原則同じものとなります。

2028年のロサンゼルスで行われる  
オリンピックの追加競技となりました!

スカッシュとは?

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』と言われています。  
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  
充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)

●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

持ち物: 動きやすい服装/飲み物/ノンマーキングシューズ

※ラケットやアイガードは無料貸出し有

会 場: 西脇市市民交流施設2F うごくスタジオ1

<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)