

スカッシュ教室

ラケットがなくても大丈夫！

2025年3月26日 10:00~ 受付開始

4月：9日 / 16日 / 23日
5月：7日 / 14日 / 21日
6月：4日 / 11日 / 18日

すべて水曜日

2025年

4・5・6月

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十分な運動効果が得られます。

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

講師



浜崎 高嗣 (はまさき たかし)

- 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 — 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 8:30~22:00

〒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



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

