

# 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

2025年  
4・5・6月

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

**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。

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  Instagram  Facebook 

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

