

# ◆◇◆スカッシュスクール 生徒募集中！◆◇◆

仁井田体育館2階のスカッシュコートにて、毎週火曜日12時～21時にスクールを開催しています。スカッシュの基本動作から始まり、健康維持や体を動かすことを楽しむことから、試合への参加を目指すことまで、生徒さん個人の目標やレベルに合わせていろいろなメニューのなかから授業を行います。

**スカッシュ未経験の方も大歓迎です♪**

## スカッシュってなに？

壁に囲まれたコートで、ラケットを用いる屋内球技の一種です。有酸素運動として優れており、1時間で**700～1000Kcal**を消費します。コートを駆け回ることによって下半身を、ボールをラケットで打ち返すことにより腕と上半身を使うことから**全身の運動**になります。

## 《 料金（月額・前払い制、一人当たりの金額） 》

- グループレッスン・・・1時間6000円（3名以上、最大4名）
- プライベートレッスン・・・30分9000円（各時間1名、マンツーマン指導）
- 体験・・・30分500円 ※1人につき1回のみ

その他、ご希望に合わせて相談にも応じます。

また、見学も行っていますので、スクールの様子をご覧になりたい方は、まずはポスター下部の連絡先までお問い合わせください。

《 開催日程 》 毎週火曜日/月4回	
時間	空き状況
12:00～13:00	空
13:00～14:00	空
14:00～15:00	プライベート14:00～ <b>満</b>
15:00～16:00	<b>満</b> プライベート15:30～
16:00～17:00	<b>満</b>
17:00～18:00	<b>満</b>
18:00～19:00	プライベート18:00～ <b>満員</b>
19:00～20:00	<b>満員</b>
20:00～21:00	<b>満員</b>

### ◆コーチ紹介◆

太田 佳嗣（おおた けいじ）コーチ  
宇都宮市出身 スカッシュスポーツポイント有限会社所属

### ◆コーチからのメッセージ◆

高根沢町のスカッシュ普及のお役に立ちたいと思います。  
スカッシュは老若男女問わず、いろいろな目的に合わせて楽しめるスポーツです。  
ダイエットやストレス解消にも最適です。私と一緒にボールを打って、良い汗を流しましょう！気軽にお問い合わせください。スカッシュコートでお待ちしています。



**お問い合わせ先：高根沢町図書館 仁井田分館（TEL 028-676-3155）**