◆◇◆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で下半身を、ボールをラケットで打ち返すことで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	満	
１５：００～１６：００	空	
１６：００～１７：００	満	
１７：００～１８：００	満	
１８：００～１９：００	満	プライベート（１８：３０～）
１９：００～２０：００	満	
２０：００～２１：００	満	



◆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）