

ゆうぼうと世田谷レクセンタースカッシュレッスンのご案内 (2018年10月～12月期)

木曜日(月3回～4回 開講)
 10:00～11:00 初級レッスン
 11:00～12:30 ゲーム練習会
 担当：菅 真代

金曜日(月2回 開講)
 9:30～10:30 初中級レッスン
 10:30～11:30 初級レッスン
 11:30～12:50 中級レッスン
 12:50～13:50 パーソナルレッスン
 担当：吉留 慎吾

レッスン名	内 容	定員	時間	料金(税込)
初 級クラス	はじめての方～簡単なラリーができる方が対象。 フォアハンド・バックハンドがマスターできます。 基本の動き方、ラリーが出来るようになります。	6名	60分	1,620円
初中級クラス	様々なショットを使い、ラリーを中心に行います。 ルールの把握やパターン練習を行い、 スカッシュの試合をできるようになります。	6名	60分	1,620円
中 級クラス	ラリーの組み立て方や各ショットの応用を意図した パターン練習やゲーム練習を行い、 試合で勝つためのスキルを身につけます。	6名	80分	2,160円
パーソナルレッスン	コーチとのマンツーマンレッスンで 初心者～上級者までご希望に合わせた オーダーメイドのレッスンを行います。	1名	20分	2,160円
ゲーム練習会	参加者皆様+コーチで試合形式で行います。 スカッシュ経験者はもちろん、 初心者の方も大歓迎です。	8名	90分	1,620円

※月曜日19:30～21:00 月1回ゲーム練習会開講中！
 毎月の日程は別途お知らせいたします。

スカッシュレッスン 開講カレンダー

10月							11月							12月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6					1	2	3							1
7	8	9	10	11	12	13	4	5	6	7	8	9	10	2	3	4	5	6	7	8
14	15	16	17	18	19	20	11	12	13	14	15	16	17	9	10	11	12	13	14	15
21	22	23	24	25	26	27	18	19	20	21	22	23	24	16	17	18	19	20	21	22
28	29	30	31				25	26	27	28	29	30		23	24	25	26	27	28	29
														30	31					

楽しく、カロリー消費&ストレス解消しませんか？
 はじめての方もコーチがしっかりサポートしていきます。
初めての方、初心者の方は初級クラスへお申し込みください。

スカッシュレッスンは1回毎のお支払いとなります。
 ※開講前日までのお申し込みをお願い致します。

ゆうぼうと世田谷レクセンタースカッシュレッスンのご案内 (2019年1月~3月期)

木曜日(月3回~4回 開講)
 10:00~11:00 初級レッスン
 11:00~12:30 ゲーム練習会
 担当：菅 真代

金曜日(月2回 開講)
 9:30~10:30 初中級レッスン
 10:30~11:30 初級レッスン
 11:30~12:50 中級レッスン
 12:50~13:50 パーソナルレッスン
 担当：吉留 慎吾

レッスン名	内 容	定員	時間	料金(税込)
初 級クラス	はじめての方~簡単なラリーができる方が対象。 フォアハンド・バックハンドがマスターできます。 基本の動き方、ラリーが出来るようになります。	6名	60分	1,620円
初中級クラス	様々なショットを使い、ラリーを中心に行います。 ルールの把握やパターン練習を行い、 スカッシュの試合をできるようになります。	6名	60分	1,620円
中 級クラス	ラリーの組み立て方や各ショットの応用を意識した パターン練習やゲーム練習を行い、 試合で勝つためのスキルを身につけます。	6名	80分	2,160円
パーソナルレッスン	コーチとのマンツーマンレッスンで 初心者~上級者までご希望に合わせた オーダーメイドのレッスンを行います。	1名	20分	2,160円
ゲーム練習会	参加者皆様+コーチで試合形式で行います。 スカッシュ経験者はもちろん、 初心者の方も大歓迎です。	8名	90分	1,620円

※月曜日19:30~21:00 月1回ゲーム練習会開講中!
 毎月の日程は別途お知らせいたします。

スカッシュレッスン 開講カレンダー

1月							2月							3月						
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5						1	2						1	2
6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9	3	4	5	6	7	8	9
13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16	10	11	12	13	14	15	16
20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23	17	18	19	20	21	22	23
27	28	29	30	31			24	25	26	27	28			24	25	26	27	28	29	30
														31						

楽しく、カロリー消費&ストレス解消しませんか?
 はじめての方もコーチがしっかりサポートしていきます。
初めての方、初心者の方は初級クラスへお申し込みください。

スカッシュレッスンは1回毎のお支払いとなります。
 ※開講前日までのお申し込みをお願い致します。