

# 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4月～6月期)

木曜日(月2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

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

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。