

セントラルスポーツ スカッシュスクール

スカッシュとは！？

スカッシュは英国発祥の四方が壁のコートで、専用ラケットを使い、直径5センチほどのゴムボールを壁に打ち合う競技です。運動量はテニスの1.5～2倍と言われ「パワー」「俊敏性」「柔軟性」体力の全てを養う事が出来ます。また四方の壁を使い角度を計算してゲームの展開を考える所は頭も使います。相手の打つ先の予測をたてる要素はチェス(将棋)とも言われ、角度を考える所はビリヤードとも言われる程、様々な要素が含まれたスポーツです。ダイエット、ストレス解消、老化防止だの、目的に合わせて楽しむ事も出来ます。

・指導方針

- 1: 相手と同じエリアでラケットを振り、危険を伴うのでルールを理解し、審判の判定に従う事で社会性を養います。
- 2: スカッシュを通じて長所を伸ばし、短所を補い、レベルアップを目指す事で向上心を養います。
- 3: 能力に合わせた指導を行います。グループレベルに合わない場合は、相談に応じて個人レッスンも可能です。

・クラス概要と練習日時

クラス	対象	曜日	時間	定員
1	成人グループ	金曜	要コーチ相談	4名
2	成人プライベート	金曜	要コーチ相談	各コマ1名

※プライベートは1コマ30分になります。

・必要経費・持ち物について

登録料	1,100円	
月会費	会員: 9,900円 一般: 14,520円	一般: 12,320円 ⇒グループスクール ⇒プライベートスクール
カード発行手数料	1,100円	
持ち物	会員カード・運動出来る服装・屋内シューズ・※ラケット・アイガード(別途購入)	
その他	大会・その他イベントには参加費が発生致します。予めご了承ください。	

※グループスクールは、1クラス2名からになります。 プライベートはマンツーマンレッスンになります。

※ラケット・アイガードは、ご入会時にお持ちでない場合、ご購入になります。

※上記料金は全て税込みになります。

※シューズはノンマーキングシューズをお勧め致します。

・ご入会時に必要な物

登録料 ・月会費(2ヶ月分) ・カード発行手数料 ・指定銀行の通帳と届出印(栃木銀行・足利銀行)

・指定銀行の届出印とキャッシュカード(みずほ、りそな、ゆうちょ銀行)

※指定銀行⇒栃木銀行、足利銀行、ゆうちょ銀行、りそな銀行、みずほ銀行

☆体験会は随時実施中！見学も可能です。

希望日の前日までに、クラブまでお申し込みください、。

セントラルスポーツクラブ南宇都宮店

担当：太田

TEL：028-651-6766

