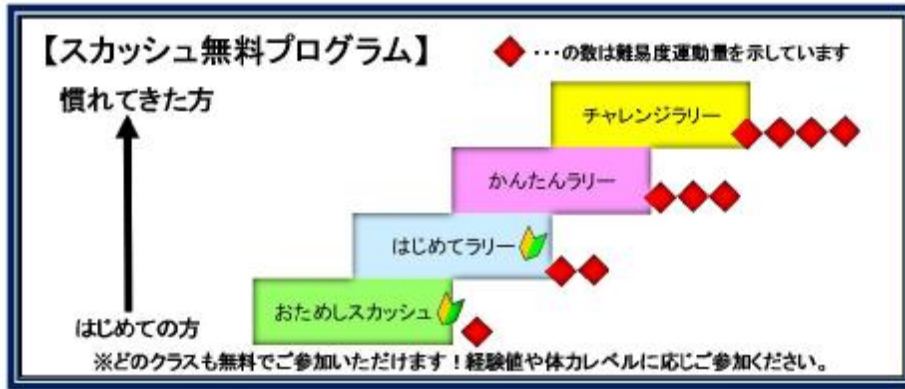


スカッシュプログラム



カルチャー講座は別途申し込みが必要です

申込はこちらから↓



おためしスカッシュ ...スカッシュをはじめてみたい方はまずはこのクラスからスタートしてみましょう！
ルール・基本ショットを練習します。



はじめてラリー ...おためしスカッシュで慣れてきた方のおすすめ！！インストラクターとのラリーを体験してみましょう！

かんたんラリー ...ボールを打つことに慣れた方が、ラリーを楽しむクラスです！運動量も少しずつ増やしていきましょう！

チャレンジラリー ...インストラクターと一緒に様々なショットにチャレンジしながらラリーを楽しみましょう！

	月	火	水	木	金	土	日
12:30	Aコート	Aコート	Aコート	Aコート	Aコート	Aコート	Aコート
13:00		30 パーソナルレッスン 外谷 30					
14:00	30 はじめて ラリー 00 山下	【有料/予約制】 30 おためし スカッシュ 外谷 50	【カルチャー】 スカッシュ 初級 【有料/予約制】	NEW はじめて ラリー 30 山下	【カルチャー】 スカッシュ 初中級 【有料/予約制】		
15:00	10 かんたん ラリー 40 山下	【カルチャー】 スカッシュ 初中級 【有料/予約制】	【カルチャー】 スカッシュ 初心者 【有料/予約制】	NEW かんたん ラリー 10 山下	【カルチャー】 スカッシュ 中級 【有料/予約制】		
16:00	00 パーソナルレッスン 山下 30 【有料/予約制】			NEW 30 パーソナルレッスン 山下 00 【有料/予約制】		 〈フリー利用〉 スカッシュコート予約サイト	
19:00		2025年4月より 夜間新クラス 増設します！				NEW 00 おためし スカッシュ 山下 20	
20:00						NEW 30 かんたん ラリー 00	
21:00							

★無料プログラムはどなたでもご参加頂けます！レッスン時間にスカッシュコートにお越し下さい。
★ご予約当日はフロントにてチェックインをお願い致します。
★レッスン実施日のコートはウェブ予約をお願い致します。

- ★コートの使用は、1コマ25分 ¥220でご利用可能です。
- ★コートご利用後は、使用箇所の消毒と床清掃をお願いします。
- ★コートは、1コマ(25分)ご予約出来ます。(hacomonoウェブ予約より)
- ★ラケット・ボールのレンタルは無料です。
シューズのレンタルは¥330です。
- ★目の保護のためアイガードの着用をお願い致します。(フロントにて貸出中)
ノンマーキングのシューズをご利用下さい。