

スカッシュプログラム

【スカッシュ無料プログラム】★ご参加希望の方は、予約不要！
2階スカッシュコートに直接お越しください！！



おためしスカッシュ
(初心者)

・・・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。



エンジョイラリー
(初級者)

・・・ボール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す！

【スカッシュ有料プログラム】★ご参加希望の方は、Webからチケットを購入し予約後
2階スカッシュコートへ直接お越しください！！



はじめてラリー
(初心者)

・・・スカッシュを初めてやる方や、ボールを上手く打てるようになりたい方を対象に練習します。
ボールに慣れることから始めましょう！



かんたんラリー
(初級者)

・・・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！ボールは打てるけどラリーが続かない方
コートの奥までボールを届かせる練習などコートを広く使った練習を行います！

カルチャー講座申込はこちらから↓

『カルチャー(スカッシュ)』

から初回講座日程へお進みください
《3ヵ月10回講座》

途中受講はできません。
初回までにお手続きをお願いいたします。



1Day有料プログラム参加の方はこちらから↓

『スカッシュAコート』

から予約日時にお進みください
《都度申込、Web決済のみ限定クラス》

★参加費〈30分〉

会員：880円(税込)※個人会員・法人会員・カルチャー会員

一般：1,100円(税込)



	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	NEW 30 【有料】 はじめて ラリー 00 山下	30 【有料/予約制】 おためし スカッシュ 外谷 50	00 【カルチャー】 スカッシュ 初級 外谷 00	NEW 00 【有料】 かんたん ラリー 30 山下	00 【カルチャー】 スカッシュ 初中級 外谷 00		
15:00	10 【カルチャー】 スカッシュ 初級 山下 10	00 【カルチャー】 スカッシュ 初中級 外谷 00	00 【カルチャー】 スカッシュ 初心者 外谷 00	40 【カルチャー】 スカッシュ 初中級 山下 40	00 【カルチャー】 スカッシュ 中級 外谷 00		
16:00	20 【有料/予約制】 パーソナルレッスン 山下 50	00 【有料/予約制】	00 【有料/予約制】	50 パーソナルレッスン 山下 20	00 【有料/予約制】		
19:00	NEW 00 おためし スカッシュ 山下 20				00 おためし スカッシュ 山下 20		
20:00	30 エンジョイ ラリー 00 山下				30 エンジョイ ラリー 00 山下		
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。
★ レッスン実施外のコートはウェブ予約をお願い致します。



〈フリー利用〉
スカッシュコート
予約サイト

★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。