

スカッシュレックスのご案内

メガロス八王子 スクールスケジュール

月曜日

15:00～15:55 成人初心者クラス

16:30～17:15 ジュニアⅠクラス

17:30～18:15 ジュニアⅡクラス

19:00～19:55 成人初級クラス

20:00～20:55 成人初中級クラス

スクール担当：柄澤 志保

※祝日営業日は開講時間が変更となる場合がございます。

ご不明な点はフロントにお問合せください

スカッシュレッズン内容 ご案内

◇ジュニアスクール ご案内

スカッシュを楽しみながら、運動能力の向上を目指します。
コートマナーもしっかり身につけられるよう指導いたします。
担当インストラクターはジュニア指導の経験も豊富で、
日本のトップジュニアの育成も行っております。

レッスン名	内 容	定員	時間	料金 (税抜)
ジュニアⅠ クラス	スカッシュを楽しみながら、運動能力の向上、 スカッシュの正しいフォームをマスターできます。 ラリーや試合ができるようになることを目指します。	6名	45分	7,000円
ジュニアⅡ 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。			

◇成人スクール ご案内

月4回のスカッシュスクールとなります。(振替制度有)
レベルに合わせたスクールで、専門インストラクターが担当致します。
運動量も豊富で、楽しくカロリー消費&ストレス発散ができます！

レッスン名	内 容	定員	時間	料金(税抜)
初心者クラス	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	55分	8,000円
初 級クラス	ストレート、クロスなど基本ショットを使って ラリーができるように指導します。 ラリーに必要な動き方や打ち方をマスターできます。	6名		8,000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		8,000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		8,000円