

JEXER赤羽 スカッシュスクールスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	休館日						
11:00							
12:00							
13:00							
14:00							
15:00					14:20~15:00 はじめてクラス		
16:00				15:00~16:00 初級クラス	15:00~16:00 初級クラス		
17:00				16:00~17:00 初中級クラス	16:00~17:00 初中級クラス		
18:00				17:00~18:00 有料レッスン	17:00~18:00 有料レッスン		
19:00			短期レッスン 開講中	18:50~19:30 はじめてクラス	18:50~19:30 はじめてクラス	18:50~19:30 はじめてクラス	
20:00				19:30~20:30 初級クラス	19:30~20:30 初級クラス	19:30~20:30 初級クラス	
21:00				20:30~21:30 初中級クラス	20:30~21:30 初中級クラス	20:30~21:30 初中級クラス	
22:00				21:30~22:30 初中級クラス		21:30~22:30 有料レッスン	

👁️ プログラム

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！

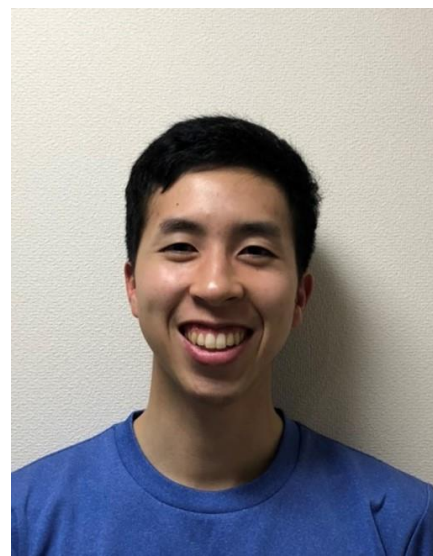
レッスン名	内 容	定員	時間	月会費(税抜)
はじめてクラス	はじめての方～簡単なラリーができる方が対象。 フォアハンド・バックハンドがマスターできます。 基本の動き方、ラリーが出来るようになります。	6名	40分	会員：4,000円
				外部：5,000円
初 級クラス	様々なショットを使い、ラリーを中心に行います。 ルールの把握やパターン練習を行い、 スカッシュの試合をできるようになります。	6名	60分	会員：7,000円
				外部：8,000円
初中級クラス	ラリーの組み立て方や各ショットの応用を意識した パターン練習やゲーム練習を行い、 試合で勝つためのスキルを身につけます。	6名	60分	会員：7,000円
				外部：8,000円

👁️ インストラクター

スカッシュはイギリス発祥のインドアラケットスポーツです。
プレーヤーそれぞれの力量に合ったスピードで楽しめるので、
年齢を問わず生涯スポーツとして続けられます。
初心者の方でも安心してスカッシュを楽しめるようサポートしていきます。

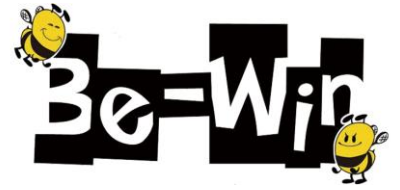


郡司 颯(水)



仲田 大輝(木・金)

Be-Winコンセプト



スカッシュの魅力を「親切」「丁寧」に伝えることをモットーとして、
勝者になる為に頑張るプレイヤーを全力でサポート致します
スカッシュ専門インストラクターが、それぞれのレベルや目的に合わせて
段階的な指導をご提供いたしますので安心してご参加いただけます。
様々なショットの打ち方からラリー、ゲームまでを実践的に学ぶことが可能です。

<http://www.be-win-rs.com>

施設紹介

スカッシュ専用コート2面

その他施設

- ・スパ
- ・ラウンジ
- ・ストレッチスペース

※『ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽』内の上記施設が使用できます。



店舗情報

【住所】〒115-0044

東京都北区赤羽南2-9-47

ジェクサー・フィットネス&スパ赤羽

【電話番号】03-3598-8871

【営業時間】

火～金 9:30～23:00

土 9:00～21:30

日・祝 9:00～19:30 (毎週月曜日 休館日)

