

# JEXER赤羽 スカッシュスクールスケジュール

	月	火	水 仲田	木 金子	金 松澤	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	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	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	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						18:20~18:40 有料レッスン		
20:00			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		
21:00				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		
22:00				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		
				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(税込)
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、ラリーが身につきます。	6名	40分	会員：7,480円
				外部：8,580円
初 級クラス	さまざまなショットを使い、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、 スカッシュの試合が出来るようになります。	6名	60分	会員：9,680円
				外部：10,780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：9,680円
				外部：10,780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。



仲田 大輝(水)



金子 健一(木)



松澤 彩香(金)

# ● Be-Winコンセプト



スカッシュの魅力「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。

## ● スカッシュスクール会員(スクールのみ)が利用できる施設

- ・スパ
- ・ラウンジ
- ・ストレッチスペース



※スクール開始前30分、  
スクール終了後1時間に限り上記施設利用が可能です。  
※フィットネス併用のお客様はその他施設もご利用いただけます。

## ● 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】※スタッフ対応時間  
火～金 10:00～21:00  
土 10:00～19:00  
日・祝 10:00～19:00 (毎週月曜日 休館日)

