

# 世田谷ゆうぽうとレクセンター スカッシュレッスン開講！



## スカッシュとは？

イギリス発祥の室内ラケットスポーツ。  
それぞれの力量、体力に合ったスピードで  
ラリーをしてカロリー消費できるので、  
お子様から年配者まで誰でも楽しんで、  
生涯スポーツとして続けることができます。

## レッスンPoint

### ●気軽に参加できる

#### 都度参加制

月額制のスクール方式ではなく、  
都度お申込みいただき、レッスン参加OK！  
スケジュールに合わせてご参加いただけます。  
(※ジュニアスクールを除く)

### ●初めてプレーする方も安心

#### 専門コーチが指導します。

創業20年を超えるスクール実績がある  
Be-Winグループがレッスンを担当します。  
ノウハウを活かし、初めてプレーする日から  
楽しめるよう指導いたします。

総合スポーツセンター

ゆうぽうと世田谷レクセンター

【お申込み・お問い合わせ】

03-3709-0161

〒157-0077 東京都世田谷区鎌田2-17-1

小田急線成城学園前 (※)

(1)小田急バスまたは東急バス 玉07 二子玉川駅ゆき 鎌田バス停下車 徒歩7分

東急田園都市線 二子玉川駅 (※)

(1)小田急バスまたは東急バス 玉07 成城学園前駅西口ゆき 鎌田バス停下車 徒歩7分

(2)東急バス 玉06 砧本村ゆき 砧本村バス停下車 徒歩1分

※玉31 成城学園前ゆき/ 二子玉川駅ゆきは岡本3丁目経由の為、  
鎌田バス停には停車しませんので、ご注意ください。

受付  
時間

平日 9:00~20:00

土曜 9:00~19:00 日・祝 9:00~17:00

# ●スカッシュレッスン ご案内

2024年12月より表記プログラムへ変更となります。  
皆様にはご迷惑をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いいたします。

開講スケジュール			
成人 レッスン	火曜	10:30~11:30	初級
		11:30~12:30	初中級
		12:30~13:30	中級
	水曜	10:00~11:00	初級
		11:00~12:00	初中級
		12:00~13:00	初級
	木曜	10:00~11:00	初級
		11:00~12:30	ゲーム練習会
		12:30~13:30	初中級
	金曜	11:00~12:00	初級
		12:00~13:00	初中級
		13:00~14:00	中級

※初めてのの方は、初級クラスへお申込みください

ジュニアクラス			
ジュニア クラス	水曜	16:30~17:30	ジュニア1
		17:30~18:30	ジュニア1

成人クラス詳細		料金(税込)	定員
初級	はじめてスカッシュをやる方〜ビギナーの方対象。 生涯楽しめるよう、怪我をしないための 基本フォーム、ショットやルールをレクチャーします。	2,200円 (1回)	6名
初中級	様々なショットを使い、ラリーを中心にを行います。 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。		
中級	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。		
ゲーム練習会 (90分)	試合を楽しむことを目的としたクラスです。 参加者全員で試合をしながら、 戦術のレクチャーや審判をフォローします。	2,750円 (1回)	8名

ジュニアスクール詳細		料金(税込)	定員
ジュニア レベルⅠ	正しいフォームのレクチャーとスカッシュの基本ショットである サーブとストレートを中心に練習します。コーチとお友達との ラリーができるようになることを目指します。	月会費 8,470円	6名
ジュニア レベルⅡ	スカッシュに必要な各ショットを打てるようになり、安定してラ リーができるようになることを目指します。試合の流れ・ルール を覚えながら、試合ができるようにしていきます。		

## ジュニアスカッシュスクールのPoint



ラケット・ボールに慣れること  
からスタートするので安心!



段階的カリキュラムで  
「できた!」を実感!



ラケット・ボールが軽量なので  
小さいお子様もプレーできる!



コート(冷暖房完備)



温水シャワー完備



1階ラウンジ

## 担当コーチ(2024年12月から)



火曜・木曜担当  
仲田 大輝



水曜ジュニア担当  
王 亦奇



水曜・金曜担当  
吉留 慎吾

お電話、もしくはフロントにてご予約ください。

## 開講スケジュール 2025年1月-3月

※スケジュールは急遽変更となる場合がございます

※○印が開講日となります。成人プログラム開講日ですので、ジュニアスクールは別紙カレンダーをご確認ください。

2025 1						
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

2025 2						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

2025 3						
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

ジュニアスクール入会時にご用意いただくもの

- 会員証発料 550円(税込)
- 月会費2か月分 ●口座番号が分かるもの、および届け印

## 駐車場150台完備

体育館、コートの施設利用者

1時間 100円

スカッシュレッスン受講者

3時間まで無料



HPはこちら

世田谷レクスカッシュ 検索