

レッスン開催予定日  
状況によって、中止・変更になる場合があります。

初心者・経験者 大歓迎

2022年度も

5回開催!!

- 1 6月19日(日)
- 2 7月24日(日)
- 3 9月18日(日)
- 4 10月16日(日)
- 5 11月13日(日)



郡司 孝一 koichi Gunji

（前）フロンティアスカッシュスポーツ  
JSA WSF Level 1 スカッシュコーチ  
広島を中心にスカッシュの指導

新型コロナウイルスを含む感染症対策として、1コースあたりの時間を短縮します。  
窓や戸をできる限り開け、しっかり換気を行います。

# 2022 Squash Lesson

ぐんじ 郡司コーチのスカッシュレッスン

What is Squash ?

『スカッシュ』は、  
スポーツのチェスと  
言われる立体スポーツ。  
白い壁に囲まれたコート  
の中で、2人の  
プレイヤーが  
交互にボールを  
打ち合います。  
楽しみながら、  
ダイエット・ストレス解消  
さらに体力UP!!  
大人も子どももいっしょに  
季節、天候に関係なく、  
いつでも楽しめます。

レッスン時間  
各コース 定員 4名程度

## 【午前の部】

(こども/保育所・小学生低学年)

10:00~10:45

(こども/小学生中学年)

11:00~11:45

## 【午後の部】

(こども/小学生高学年)

12:30~13:15

(こども/小学生上級者・中学生)

13:30~14:15

(大人/高校生以上)

14:30~15:15

## 個人レッスン

時間要相談 15:30~

(ひとり30分程度)

レッスン時間は、受付状況によって、  
変更する場合があります。

## レッスン料 (1コース 1人あたり)

こども(保育所・小学生)	500円
こども(中学生)	1000円
大人(高校生以上)	1000円

※個人レッスン(ひとり30分程度)

## 別料金

こども(小学生・中学生)	1000円
大人(高校生以上)	1500円

## 持参物

- 室内シューズ(必須)※できればひもで調節できるもの
- タオル ★ラケットとアイガードは、貸し出し無料
- 飲み物(スポーツドリンクなど) 大人用 子供用 あります。

スポーツしやすい服装で参加してください。

## 場所

油木コミュニティセンター2F スカッシュコート

(広島県神石郡神石高原町油木乙 1870 - 4)

## 先着順で受付

【お問い合わせ・お申し込み先】

油木協働支援センター

TEL : (0847) 82-0701

FAX : (0847) 82-2228

Mail : y-kyoudou@sky.kagayakin.net.jp

マスク着用・手指消毒にご協力ください。

スカッシュをする間ははずしてもいいですが、  
それ以外の時はマスクをつけてください。



J's squash club (ジェイズ スカッシュ クラブ)

TEL : 090-9734-9281 (代表 高石尚子)

Mail : jssquashclub@gmail.com