

スカッシュスクール コーチシフト表

2026/8～

	火	水	木	金		土	日
午前					土・日	10:30～11:30 初 級	
						1日体験 ジェスモンド	
						11:40～12:40 初 中 級	12:00～13:00 初 級
						ジェスモンド	1日体験 桂 川
						13:30～14:30 ジュニア(S2)	13:10～14:10 初 中 級
						ジェスモンド	桂 川
午後				13:00～14:00 初 中 級		14:30～15:30 ジュニア(S1)	
				深 見		1日体験 ジェスモンド	
				16:30～17:30 ジュニア(S1)			
				1日体験 ジェスモンド			
				17:30～18:30 ジュニア(S2)			
				ジェスモンド			
夜	19:40～20:40 初 級			19:30～20:30 中 級		1日体験 このマークのクラスは、 1日体験可能クラスです。 料金はお問い合わせ下さい。 * お1人様1回限り * 体験は現スカッシュスクール生を除く	
	1日体験 根 岸			ジェスモンド			
			20:30～21:30 初 中 級	20:30～21:30 初 級			
			深 見	1日体験 ジェスモンド			

スカッシュスクールレベル判別表

成人スクール(高校生～)		ジュニアスクール(小学校1年生～中学3年生)	
初級	対象:ラケットを初めて持つ方、スカッシュ経験が少ない方。 お友達同士のラリーが続かない方、スポーツ経験があまりない方。 ●スカッシュの基本的なルールを理解し、基本ショットの打ち方を習得します。	S1	対象:スカッシュ・ラケット競技が初めてのお子様 ●走ったり投げたりする遊びから身体を動かす楽しさを覚えます。 ●スカッシュの基本的なルールを理解し、基本ショットの打ち方を習得します。
初中級	対象:基本的なショット(ストレート・クロス・ボースト・ボレー・ドロップ)についてある程度経験がある方。 バックウォールのリバウンドの返球がある程度出来る方、サーブ・レシーブがある程度出来る方。 ●基本ショットの技術の向上を図り、バックウォールの返球・ゲームの進め方を習得します。		
中級	対象:基本ショットを使ってショットの選択をしながらラリー出来る方。 バックウォールのリバウンドの返球がほぼ出来る方、スクール経験・試合経験のある方。 ●基本ショットの精度・ショット選択能力の向上を図り、ゲームでの戦術・戦略を習得します。	S2	対象:スカッシュ・ラケット競技経験がありある程度コースの打ち分けが出来るお子様 ●基本ショットに加えてバックウォールのリバウンド等より実戦に近い技術の習得を目指します。 ●試合のルールを理解し、ラリーの組み立てやゲームを意識した練習をします。
上級	対象:基本ショットやボレードロップやロブなどすべてのショットが出来る方。 バックウォールのリバウンドの返球が出来る方、試合経験の豊富な方。 ●すべてのショットの精度・ショット選択能力の向上を図り、ゲームでの戦術・戦略を習得します。		

スポーツクラブネサンス札幌平岸
TEL 011-815-6060