

2024年8月 団体レッスンスケジュール

【上手くなるから、楽しくなる】

自主練ノススメ！！

◆VIRGOは毎日セルフユーズ！！！！

マシン50分/1000円 サーブ練習50分/700円

◆サポート・アドバイス付のナイト練習もぜひ！

		木	金	土	日			
		1日	2日	3日	4日			
9:00~10:50	<p>☆スペシャルレッスン☆</p> <p>アタック8・粒高を完全攻略！！ ご自身が異質ラバーの方も大歓迎！</p> <p>担当：田中・米澤(トレーナー付) 料金：一人 3300円(チケット使用不可) 時間：13時~15時50分</p>	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)			
11:00~12:50		台上処理 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名	ビギナー 担当：田中 (定員：6名)			
13:00~14:50		両ハンド 担当：田中 (定員：6名)	バックハンド 担当：米澤 (定員：6名)	【SPレッスン】 ~異質徹底攻略 ~ 担当：米澤・田中 (定員：12名)	VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員：各10名			
15:00~16:50	<p>VIRGOナイト練習はじまります！ 18~21時(土曜は15時~) 全時間帯、田中コーチが入ります♪</p> <p>何時に来てもOK！(最終受付20時) 来た時間から50分の間、最新マシン『ポンボット』含む、マシンやり放題！ サーブ練習でも、生徒同士の練習でもOK！ 料金 50分/1100円(1000円+税)</p> <p>※18時以降の各コーチ個人レッスンを受講した方は、ナイト練習50分が無料！！</p>	試合基礎 担当：米澤						
17:00~18:30		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤	VIRGO ナイト練習 担当：田中				
19:00~21:00								
18:00~21:00			VIRGO ナイト練習 担当：田中					
		月	火	水	木	金	土	日
		5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	U-12 担当：米澤
11:00~12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ビギナー 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	ツッツキ 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名	ビギナー 担当：米澤 (定員：6名)	
13:00~14:50	サーブ&レシーブ 担当：丸山 (定員：6)	スキルアップ 担当：丸山 (定員：6名)	ツッツキ&ドライ 担当：武田 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)	基礎技術 担当：武田 (定員：6名)	VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員：各10名	
15:00~15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤		<p>こー本！！の 必勝サーブ教えます！</p> <p>サーブマンネリしていませんか？ 今まで自己流だった方も、この機会に点が取れるサーブを習得しよう！</p> <p>定員：4名 50分/1100円(1000円+税)</p>		
16:00~16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)					
17:00~18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 担当：田中	
19:00~21:00		U-18・成人 担当：武田			U-18・成人 担当：武田			
18:00~21:00	VIRGO ナイト練習 担当：田中		VIRGO ナイト練習 担当：田中					

2024年8月 団体レッスンスケジュール

	月祝 12日	火 13日	水 14日	木 15日	金 16日	土 17日	日 18日	
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	U-12 担当：米澤	
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ビギナー 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名	ビギナー 担当：米澤 (定員:6名)	
13:00~ 14:50	サーブ&レシーブ 担当：田中 (定員:6)	スキルアップ 担当：丸山 (定員:6名)	ツッツキ&ドライブ 担当：武田 (定員:6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	基礎技術 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)		試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 担当：田中		
16:00~ 16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)					
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤			
19:00~ 21:00		U-18・成人 担当：武田			U-18・成人 担当：武田			
18:00~21:00	VIRGO ナイト練習 担当：田中							

	月 19日	火 20日	水 21日	木 22日	金 23日	土 24日	日 25日	
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	U-12 担当：米澤	
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ビギナー 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	ツッツキ 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名	ビギナー 担当：米澤 (定員:6名)	
13:00~ 14:50	サーブ&レシーブ 担当：丸山 (定員:6)	スキルアップ 担当：丸山 (定員:6名)	【特別企画】 ~試合に勝つ戦術の 考え方~ 担当：武田・田中 (定員:12名) 一人3300円/13時~ 15:50	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	基礎技術 担当：武田 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)		試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 担当：田中		
16:00~ 16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)					
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤			
19:00~ 21:00		U-18・成人 担当：武田			U-18・成人 担当：武田			
18:00~21:00	VIRGO ナイト練習 担当：田中		VIRGO ナイト練習 担当：田中					

2024年8月 団体レッスンスケジュール

	月 26日	火 27日	水 28日	木 29日	金 30日	土 31日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフフューズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ビギナー 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名
13:00~ 14:50	サーブ&レシーブ 担当：丸山 (定員:6名)	スキルアップ 担当：丸山 (定員:6名)	ツッツキ&ドライブ 担当：武田 (定員:6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	基礎技術 担当：米澤 (定員:6名)
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)		試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 担当：田中
16:00~ 16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)			
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤	
19:00~ 21:00		U-18・成人 担当：武田			U-18・成人 担当：武田	
18:00~21:00	VIRGO ナイト練習 担当：田中		VIRGO ナイト練習 担当：田中			

【夏のキャンペーンレッスンの詳細】（毎週木曜日2枠目）担当：田中

夏バテしやすいこの季節。身体の負担が少ない「細かい技術のレッスンを追加」。

地味な技術だけど試合に勝つには絶対に必要な技を伝授します。

○1日*台上処理

内容①台上に来たボールに対してミスを少なくする方法

○8日*ツッツキ

内容：ツッツキミスが激減！安定して返球できる方法

○15日*台上処理

内容①ストップの仕方

○22日*ツッツキ

内容：田中コーチの超得意分野！ツッツキで点数を取る！

○29日*台上処理

内容：絶対安定フォア前のレシーブ

2024年8月 団体レッスンスケジュール

【勝てるサーブ特訓】 火曜日15時～、水曜16時～（各50分）担当：田中

定員4名 料金1,100円（1000円+税）

練習しているのに試合に勝てない。それは絶対に「サーブ練習が足りない」です。サーブで点数を取りませんか？そして試合を有利に運びませんか？どんなサーブを出して良いか分からない方。一人で練習するのが寂しい方。田中コーチが分かりやすく丁寧に必殺サーブを伝授します。絶対に来た方がいいって！！ By 田中

【異質徹底攻略】 8月3日（土）13時～15時50分 担当：田中、米澤+他トレーナー

定員12名 料金3,300円（3000円+税）

内容①アタック8、異質ラバーの基本的知識

内容②返球方法

内容③試合に勝つための戦術

※ ご自身が異質ラバーの方も奮って参加ください。

田中代表より皆さまに愛を込めて

暑い夏が始まりますね。外は暑いけれども室内競技の卓球で体力、筋力を維持して健康的なライフスタイルを送っていただければと心から願っています。

7月7日に福岡で行われた全国ラージボール卓球大会で、丸山コーチがシングルス優勝、ダブルス準優勝と輝かしい成績を残してくれました。VIRGOにこのようなコーチが専属として在籍していることは代表としても誇らしい限りです。

「丸ちゃんおめでとう！」

さて、8月からレッスンメニューをいくつか追加しました。VIRGOが皆さまにとって利用しやすく、豊富なメニューで、楽しく上達してもらいたいという考えからリニューアル致しました。暑い夏を乗り切るためにもスタッフ丸となって「日本一スキルの高いコーチング」「日本一親切な卓球スクール」目指して頑張ります！

いつもご来校心より感謝申し上げます。

VIRGO湘南横須賀卓球スクール 代表

2024年8月 個人レッスンスケジュール

【お知らせ】

武田俊夫コーチ

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	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
9:00~																															
10:00										○							○							○							○
11:00										○							○							○							○
12:00										○							○							○							○
13:00						○		○				○		○			○		○		○						○		○		○
14:00						○		○				○		○			○		○		○						○		○		○
15:00						○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○				○	○	○	○	
16:00						○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○				○	○	○	○	
17:00						○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○				○	○	○	○	
18:00						○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○				○	○	○	○	
19:00							○	○					○	○							○	○						○	○		
20:00																															

丸山明彦コーチ

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	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
9:00					○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
10:00					○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
11:00					○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	
12:00					○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	
13:00							○						○								○							○			
14:00							○						○								○						○				
15:00					○	○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
16:00					○	○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
17:00					○	○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
18:00					○	○	○	○	○			○	○	○	○				○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	
19:00																															
20:00																															

米澤賢コーチ

	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土
	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
9:00	○	○				○		○	○				○		○	○				○		○	○			○		○	○		
10:00	○	○				○		○	○				○		○	○				○		○	○			○		○	○		
11:00	○		○			○		○		○			○		○		○			○		○		○			○		○		○
12:00	○		○			○		○		○			○		○		○			○		○		○			○		○		○
13:00	○				○	○		○	○	○	○	○	○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	
14:00	○				○	○		○	○	○	○	○	○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	
15:00		○				○		○	○	○		○			○	○	○			○		○	○			○			○	○	
16:00		○	○			○		○	○	○		○			○	○	○			○		○	○			○			○	○	
17:00			○							○	○						○	○						○	○						○
18:00											○							○							○						
19:00	○	○			○	○		○	○		○	○	○		○	○			○	○	○		○	○		○	○		○	○	
20:00	○	○			○	○		○	○		○	○	○		○	○			○	○	○		○	○		○	○		○	○	

