

## 2024年11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】

◆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

※月曜2コマ目の課題特訓⇒バックドライブ&ブロックへ。

# 自主練ノススメ!!!

※試合基礎の価格と内容がわかります♪詳しくは下記参照。

				金	土	日				
				1日	2日	3日				
9:00~10:50	<p><b>【SPレッスン】</b>  <b>~今更聞けないバックハンド~</b></p> <p>初歩の初歩!とは言え、これを知らなきゃ上達はあり得ない。                      初心者からオリンピック選手まで指導してきた武田コーチだからこそわかる、目からウロコの超!基本シリーズ第二弾!                      昨年と変わらない自分をまた来年も続けますか?</p> <p>【日時】11/30(土)13:00~15:50                      【定員】16名                      【料金】1人/3300円                      【担当】武田・田中</p>			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)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員:各8名	初級レッスン 担当:米澤 (定員:6名)				
13:00~14:50				レシーブ4球目 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					VIRGO ナイト練習					
16:00~16:50										
17:00~18:30				U-12 担当:米澤						
19:00~21:00										
18:00~20:50										
				月祝	火	水	木	金	土	日
				4日	5日	6日	7日	8日	9日	10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	バックドライブ 担当:米澤 (定員:6名)	初級レッスン 担当:田中 (定員:6名)	課題特訓 担当:丸山 (定員:6名)	ツツキ 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8名	初級レッスン 担当:米澤 (定員:6名)			
13:00~14:50		バックハンド 担当:丸山 (定員:6名)	回転の理解 担当:武田 (定員:6名)	両ハンド 担当:丸山 (定員:6名)	レシーブ4球目 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)	勝てるサーブ特訓 担当:田中 (定員:4名)	試合基礎 担当:米澤						
16:00~16:50										
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		中高生&一般 担当:武田			中高生&一般 担当:武田					
18:00~20:50										

## 2024年11月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日
9:00~10:50	課題特訓 担当：田中 (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：田中 (定員:6名)	U-12 担当：田中
11:00~ 12:50	ブロック 担当：田中 (定員:6名)	初級レッスン 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：田中 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名	初級レッスン 担当：田中 (定員:6名)
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	回転の理解 担当：武田 (定員:6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	レシーブ4球目 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8名
15:00~ 15:50		勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)	試合基礎 担当：田中			
16:00~ 16:50							
17:00~ 18:30	U-12 担当：田中	U-12 担当：田中					
19:00~ 21:00		中高生&一般 担当：武田			中高生&一般 担当：武田		
18:00~20: 50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

	月	火	水	木	金	土	日
	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日
9:00~10:50	課題特訓 担当：田中 (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	バックドライブ 担当：田中 (定員:6名)	初級レッスン 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8名	初級レッスン 担当：米澤 (定員:6名)
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	回転の理解 担当：武田 (定員:6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員:6名)	基礎技術 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員：各8名
15:00~ 15:50		勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)	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	
16:00~ 16:50							
17:00~ 18:30	U-12 担当：田中	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		
19:00~ 21:00		中高生&一般 担当：武田			中高生&一般 担当：武田		
18:00~20: 50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

## 2024年11月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	
	25日	26日	27日	28日	29日	30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)	
11:00~ 12:50	<b>ブロック</b> 担当：米澤 (定員:6名)	初級レッスン 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)	<b>VIRGO練習会</b> 11時~/12時~ 定員：各8名	
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員:6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員:6名)	回転の理解 担当：武田 (定員:6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員:6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員:6名)	SPレッスン ~今更聞けないバック クハンド~ 13:00~15:50 ◆担当/武田・田中 (定員:16名) 1人3300円	
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)	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員:4名)	試合基礎 担当：米澤			
16:00~ 16:50							
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	<b>VIRGO</b> ナイト練習	
19:00~ 21:00		中高生&一般 担当：武田			中高生&一般 担当：武田		
18:00~20: 50	<b>VIRGO</b> ナイト練習		<b>VIRGO</b> ナイト練習				

田中代表より皆さまに愛を込めて...♡

豊富なメニューで、楽しく上達しましょう♪  
 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11月 団体レッスンスケジュール

---

---

### ☆お知らせ☆

#### 【勝てるサーブ特訓】

【火曜】15:00～15:50、【水曜】※15:10～16:00※時間変更しました  
50分／1100円（1000円＋税）

**New 【バックドライブ・ブロック】** 担当：米澤

毎週月曜2コマ目の課題特訓⇒バックドライブ&ブロック（隔週）にリニューアル致します♪

**New 【試合基礎】** 月・木／15:00～17:00

※月4回以上のチケットをお持ちの方は、2000円⇒1650円（1500円＋税）！！

通常料金は2750円（2500円＋税）となります。（チケット使用不可）

これから試合を控えている方は是非！！

内容もリニューアル致します♪

#### 【初級レッスン】

毎週 火・日／11:00～12:50

※今まで通り、**1回2000円**で受講できますが、チケットも使用可になりました。

<レッスン内容>

基礎から応用まで対応します。もう一度、基本を一から習いたい方は是非受講してください♪

卓球の上達には基本的な練習を徹底して行うことが大切です。身体の使い方・足の動き・回転のかけ方・サーブまで身につけられるようにしていきます。 担当：田中、米澤

#### 【VIRGOナイト練習】

毎週 月・水／18:00～20:50 土曜／15:00～20:50 （変動あり）

料金 50分／1100円（税込）

最新マシンも使い放題。生徒同士で課題特訓や、コーチによる球だし、試合など、自由にレッスンが受けられます♪全日程、田中コーチがいるので課題がない方も、こちらでメニューを組んでレッスンいたします。

#### **New 【VIRGOホリデイ練習】**

内容は、VIRGOナイト練習と同じです。全日程、田中コーチ付き

料金 50分／1100円（税込）

日程は不定期です。詳しくはスケジュールをご確認ください。

# 2024年11月 個人レッスンスケジュール

## 【お知らせ】

11/11~18 米澤コーチ休

### 武田俊夫コーチ

	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
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

	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
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

	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
9:00	○				○		○	○											○		○	○				○		○	○	
10:00	○				○		○	○											○		○	○				○		○	○	
11:00		○			○		○		○										○		○		○			○		○		○
12:00		○			○		○		○										○		○		○			○		○		○
13:00	○				○	○		○	○										○		○	○		○	○	○		○	○	○
14:00	○				○	○		○	○										○		○	○		○	○	○		○	○	○
15:00	○	○	○		○			○	○	○									○			○	○	○		○		○	○	
16:00	○	○	○		○			○	○	○									○			○	○	○		○		○	○	
17:00		○	○						○	○													○	○						○
18:00			○							○														○						
19:00	○		○	○	○		○	○		○									○		○	○		○	○	○		○	○	
20:00	○		○	○	○		○	○		○									○		○	○		○	○	○		○	○	

