

## 2024年12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

# 自主練ノススメ!!!

■12/29~1/3 年末年始休業

■12/22 VIRGO10周年記念イベント

■火曜2コマ目の初級レッスン⇒基礎技術にかわります。

							日
							1日
9:00~10:50	<p style="text-align: center; color: #00aaff;">12/9(月) ~異質対策~</p> <p>粒高、アタック8、表ラバーなど、異質が苦手! または、自分が異質の方も是非受講してください。試合前の方もぜひ!</p> <p>2コマ連続での受講をおすすめします。</p> <p>【日時】 12/9(月) 1コマ目/9:00~10:50(異質に慣れる) 2コマ目/11:00~12:50(異質に勝つ方法)</p> <p>【定員】 12名 【料金】 通常団体レッスンと同じ。チケット使用可 【担当】 加藤・田中</p>						U-12 担当: 米澤
							初級レッスン 担当: 米澤 (定員: 6名)
							課題特訓 担当: 米澤 (定員: 6名)
11:00~12:50							
13:00~14:50							
15:00~15:50							
16:00~16:50	<p style="text-align: center; color: #00aaff;">12/23(月) ~異質・攻守~</p> <p>粒高、アタック8、表ラバーなど、異質が苦手! または、自分が異質の方も是非。</p> <p>2コマ目は、攻めと守りの徹底対策。</p> <p>【日時】 12/23(月) 1コマ目/9:00~10:50(異質対策) 2コマ目/11:00~12:50(攻守強化)</p> <p>【定員】 12名 【料金】 通常団体レッスンと同じ。チケット使用可 【担当】 加藤・田中</p>						
17:00~18:30							
19:00~21:00							
18:00~20:50	<p style="text-align: center; color: #9900cc;">12/28(土)【SPレッスン】 今更聞けないシリーズ第3弾!</p> <p style="text-align: center; color: #9900cc;">~シングルスにはもちろん、ダブルスのレシーブにも使えるストップ&amp;ツツキ~</p> <p>【日時】 12/28(土)/13:00~15:50 【定員】 16名 【料金】 一人/3300円 【担当】 武田・田中</p>						
							日
							8日
							U-12 担当: 田中
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)		
11:00~12:50	バックドライブ 担当: 米澤 (定員: 6名)	基礎技術 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: 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	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	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

## 2024年12月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日
9:00~10:50	異質に慣れる 担当：加藤、田中 (定員:12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	異質に勝つ方法 担当：加藤、田中 (定員:12名)	基礎技術 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)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6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				

	月	火	水	木	金	土	日
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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：丸山 (定員:6名)	『VIRGO 10周年記念 イベント』 森園政崇選手 講習会 ※詳しくはチラシを参照
11:00~12:50	バックドライブ 担当：米澤 (定員:6名)	基礎技術 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	
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)	
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	VIRGO ナイト練習	
18:00~20:50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

## 2024年12月 団体レッスンスケジュール

	月 23日	火 24日	水 25日	木 26日	金 27日	土 28日	12/29~1/3 休業日
9:00~10:50	<b>異質対策</b> 担当：加藤、田中 (定員:12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)	
11:00~12:50	<b>攻守強化</b> 担当：加藤、田中 (定員:12名)	<b>基礎技術</b> 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)	<b>VIRGO練習会</b> 11時~/12時~ 定員：各8名	
13:00~14:50	<b>サーブ3球目</b> 担当：田中 (定員:6名)	<b>バックハンド</b> 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)	<b>レシーブ4球目</b> 担当：丸山 (定員:6名)	<b>【SPレッスン】</b> ~今更聞けないス トップ&ツツキ ~13:00~15:50 担当：武田・田中 料金/一人3300円 定員16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)	<b>試合基礎</b> 担当：田中			
16:00~16:50							
17:00~18:30	U-12 担当：田中	U-12 担当：田中		U-12 練習試合		<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」「日本一親切的卓球スクール」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12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12月 個人レッスンスケジュール

### 【お知らせ】

■12/29～1/3 年末年始休業

■12/22 VIRGO10周年記念イベント

### 武田俊夫コーチ

	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	日	月	火
	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～																						VI									
10:00							○						○								○	RG									
11:00							○						○								○	O1									
12:00							○						○								○	0周									
13:00			○		○					○		○	○				○		○			年		○		○					
14:00			○		○					○		○	○				○		○			記		○		○					
15:00			○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○		念		○	○	○	○				
16:00			○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○		イ		○	○	○	○				
17:00			○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○		ベ		○	○	○	○				
18:00			○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○		ン		○	○	○	○				
19:00				○	○						○	○						○	○			ト			○	○					
20:00																															

休業日  
(1/3まで)

### 丸山明彦コーチ

	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	日	月	火
	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		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○		VI		○	○	○	○				
10:00		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○		RG		○	○	○	○				
11:00		○	○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	○	O1		○		○	○				
12:00		○	○		○	○			○	○		○	○			○	○		○	○	○	0周		○		○	○				
13:00				○							○							○			○	年			○						
14:00				○							○							○			○	記			○						
15:00		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	念		○	○	○	○				
16:00		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	イ		○	○	○	○				
17:00		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	ベ		○	○	○	○				
18:00		○	○	○	○	○			○	○	○	○	○			○	○	○	○	○	○	ン		○	○	○	○				
19:00																						ト									
20:00																															

休業日  
(1/3まで)

### 米澤賢コーチ

	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	日	月	火
	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			○		○	○				○		○	○				○		○	○	○	VI									
10:00			○		○	○				○		○	○				○		○	○	○	RG									
11:00			○		○					○		○		○			○		○			O1									
12:00			○		○					○		○		○			○		○			0周									
13:00		○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○	○	年									
14:00		○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○	○	記									
15:00	○		○			○				○			○	○			○			○	○	念									
16:00	○		○			○				○			○	○			○			○	○	イ									
17:00	○												○								○	ベ									
18:00	○																					ン									
19:00	○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○		ト									
20:00	○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○											

休業日  
(1/3まで)

# 2024年12月 個人レッスンスケジュール

## 加藤雅也コーチ

	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	日	月	火
	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		○														○						VI				○			休業日 (1/3まで)		
10:00		○														○						RG				○					
11:00		○		○							○					○		○				O1			○	○					
12:00		○		○							○					○		○				0周年			○	○					
13:00				○							○							○				年			○						
14:00																						記念									
15:00																						イ									
16:00																						ベ									
17:00																						ント									
18:00																															
19:00																															
20:00																															

## 森田有城コーチ

	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	日	月	火
	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		○				○			○				○			○				○		VI	○						休業日 (1/3まで)		
10:00		○				○			○				○			○				○		RG	○								
11:00		○				○			○				○			○				○		O1	○								
12:00		○				○			○				○			○				○		0周年	○								
13:00		○				○			○				○			○				○		年	○								
14:00		○				○			○				○			○				○		記念	○								
15:00		○				○			○				○			○				○		イ	○								
16:00		○				○			○				○			○				○		ベ	○								
17:00		○				○			○				○			○				○		ント	○								
18:00																															
19:00																															
20:00																															

## 田辺和也コーチ

	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	日	月	火
	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																						VI							休業日 (1/3まで)		
10:00																						RG									
11:00																						O1									
12:00																						0周年									
13:00																						年									
14:00																						記念									
15:00																						イ									
16:00																						ベ									
17:00																						ント									
18:00																															
19:00																															
20:00																															