

2018年  
11月

成人

VIRGO湘南横須賀卓球スクール  
成人団体コースレッスンスケジュール

レッスン参加人数により、  
コーチ人数及びレッスン時間が変動します

日	曜日	開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ			開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ			開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ		
1	木	8:30~ 10:00	ORU	9	田中	奥山	丸山	10:30~ 12:30	対異質強化	10	安西	丸山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	安西	丸山	
		10:30~ 12:00	ORU	6	田中	奥山		13:00~ 15:00	AB	12	田中	奥山	丸山						
2	金	10:00~ 11:30	Tu強化	10	田中	安西		11:45~ 13:15	ラリー	10	田中	丸山		13:30~ 15:00	SvRv	12	田中	安西	奥山
			ドライブ	7	奥山	丸山			BH	7	安西	奥山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山	
3	土	10:00~ 12:00	全	10	平野	丸山		13:00~ 15:00	中級	12	平野	丸山							
4	日	10:00~ 12:00	上中	12	奥山	丸山		13:00~ 15:00	初級	6	奥山								
5	月	10:00~ 12:00	AB	12	安西	丸山		13:00~ 15:00	ラリー	12	安西	丸山							
6	火	10:00~ 12:00	上中	10	平野	丸山								19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山	
			初級	6	奥山														
7	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	加藤	平野		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	平野		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	安西	
8	木	8:30~ 10:00	ORU	9	田中	奥山	平野	10:30~ 12:30	対異質強化	10	安西	平野		19:00~ 21:00	おとな教室	6	安西		
		10:30~ 12:00	ORU	6	田中	奥山		13:00~ 15:00	AB	12	田中	奥山	平野						
9	金	10:00~ 11:30	Tu強化	10	田中	安西		11:45~ 13:15	ラリー	10	田中	平野		13:30~ 15:00	SvRv	12	田中	安西	奥山
			先手台上	7	平野	奥山			BH	7	安西	奥山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	安西	
10	土	10:00~ 12:00	全	10	平野	池田		13:00~ 15:00	中級	6	奥山								
11	日	10:00~ 12:00	上中	12	安西	池田		13:00~ 15:00	初級	6	安西								
12	月	10:00~ 11:30	個別特訓	9	安西	奥山	丸山	11:45~ 13:15	個別特訓	9	安西	奥山	丸山						
13	火	10:00~ 12:00	上中	10	平野	丸山								19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山	
			初級	6	奥山														
14	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	加藤	平野		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	平野		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	安西	
15	木	8:30~ 10:00	ORU	6	奥山	丸山		10:30~ 12:30	対異質強化	10	安西	丸山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	安西	丸山	
		10:30~ 12:00	ORU	6	田中	奥山		13:00~ 15:00	AB	12	田中	奥山	丸山						
16	金	10:00~ 11:30	Tu強化	10	田中	安西		11:45~ 13:15	ラリー	10	田中	平野		13:30~ 15:00	SvRv	12	田中	安西	奥山
			ドライブ	7	平野	奥山			BH	7	安西	奥山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	平野	
17	土	10:00~ 12:00	全	10	安西	平野		13:00~ 15:00	中級	12	安西	平野							
18	日	10:00~ 12:00	上中	12	加藤	平野		13:00~ 15:00	初級	6	平野								
19	月	10:00~ 11:30	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	11:45~ 13:15	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	13:30~ 15:00	個別特訓	9	田中	奥山	丸山
20	火	10:00~ 12:00	上中	10	安西	丸山								19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山	
			初級	6	奥山														
21	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	加藤	田中		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	安西		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	安西	

レッスン参加人数により、  
コーチ人数及びレッスン時間が変動します

日	曜日	開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ			開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ			開講時間	開講 レッスン	定員	担当コーチ		
22	木	個人レッスンのみ実施																	
23	金	10:00~ 11:30	Tu強化	10	安西	國井		11:45~ 13:15	ラリー	10	丸山	國井		13:30~ 15:00	SvRv	12	安西	奥山	丸山
			先手台上	7	奥山	丸山			BH	7	安西	奥山			19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山
24	土	10:00~ 12:00	全	12	安西	丸山		13:00~ 15:00	中級	12	安西	丸山							
25	日	10:00~ 12:00	上中	12	國井	田辺		13:00~ 15:00	初級	6	丸山								
26	月	10:00~ 11:30	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	11:45~ 13:15	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	13:30~ 15:00	個別特訓	9	田中	奥山	丸山
27	火	10:00~ 12:00	上中	10	平野	丸山							19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	丸山		
			初級	6	安西														
28	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	加藤	平野		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	平野		19:00~ 21:00	おとな教室	12	奥山	安西	
29	木	8:30~ 10:00	ORU	9	田中	奥山	丸山	10:30~ 12:30	対異質強化	10	安西	丸山		19:00~ 21:00	おとな教室	12	安西	丸山	
		10:30~ 12:00	ORU	6	田中	奥山		13:00~ 15:00	AB	12	田中	奥山	丸山						
30	金	個人レッスンのみ実施																	

**<レッスン名称>**  
 ・初級：初級レベル ・中級：中級レベル ・上級：上級レベル ・全：全レベル ・おとな教室：おとな教室（中学生以上）  
 ・ORU：ワン・ランク・アップ ・BH：バックハンド集中特訓 ・AB：アタック&ブロック特訓  
 ・先手台上：先手！台上技術特訓 ・Tu強化：ツッツキ強化特訓 ・ドライブ：ドライブ集中特訓  
 ・Sv3球目：サーブ3球目特訓 ・対異質強化：対異質ラバー強化特訓 ・SvRv：サーブ&レシーブ特訓

**<レベル目安>**  
**初級**：卓球をこれから始める方または始めたばかりの方で基礎技術向上を目指す方、  
 もしくは地区大会規模の大会に出場することを目的とした方  
**中級**：地区大会規模の大会でベスト16経験者、もしくはベスト16入りを目指すことを目的とした方、  
 もしくは同等レベルの技術を持つ方  
**上級**：地区大会規模の大会で上位入賞経験者、もしくは上位入賞を目指すことを目的とした方、  
 もしくは同等レベルの技術を持つ方

**<注意事項>**  
 ・レッスンのご参加には必ずご予約が必要です。  
 ・レベル別レッスン（上・中・初）は上記<レベル目安>を参考に、ご自身のレベルに合ったレッスンにご参加ください。  
 ・レッスンの参加人数によって、レッスン時間が変動します。  
 （90分レッスン：1人：30分、2人：60分、3人以上：90分）（120分レッスン：1人：40分、2人：80分、3人以上：120分）  
 ・スクールまたはコーチのやむを得ない事情により、レッスンを中止、または担当コーチが変更になる場合がございます。  
 ・台風、地震、大雪などの自然災害により、予定しているレッスンを中止する場合がございます。

**<告知事項>**