

2018年  
3月

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

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																		
2	金	10:00~ 11:30	必勝Tu SvRv	8 4	平野 安西	奥山		11:45~ 13:15	ラリー	12	安西 平野 奥山		14:20~ 16:20	BH	6	安西			
3	土	10:00~ 12:00	全	10	田中	池田													
4	日	10:00~ 12:00	上中	12	安西	池田		13:00~ 15:00	初級	12	安西 池田								
5	月	10:00~ 12:00	上中	12	田中	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
6	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野 田中	安西		19:00~ 21:00	全	6	安西								
7	水	9:00~ 10:10	フォーム	4	田中			10:30~ 12:30	Sv3球目	12	加藤 安西		13:00~ 15:00	対異質攻略	12	脇ノ谷	安西		
8	木	8:30~ 10:00 10:20~ 11:30	ORU SvRv	6 3	田中 安西	奥山		10:30~ 12:30 11:40~ 12:50	対異質強化 SvRv	10 3	田中 安西	奥山	13:00~ 15:00	ド安定攻撃 初級	10 6	田中 安西	奥山		
9	金	10:00~ 11:30	ドライブ	8	平野	奥山		11:45~ 13:15	ラリー	8	平野 奥山								
10	土	10:00~ 12:00	対異質強化	10	安西	田辺													
11	日	10:00~ 12:00	上中	6	平野			13:00~ 15:00	初級	6	平野								
12	月	10:00~ 12:00	上中	12	田中	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
13	火	10:00~ 12:00	初級	6	安西			19:00~ 21:00	全	6	安西								
14	水	9:00~ 10:10	フォーム	4	田中			10:30~ 12:30	GR	12	加藤 安西		13:00~ 15:00	対異質攻略	12	脇ノ谷	安西		
15	木	8:30~ 10:00	ORU	6	田中	安西		10:30~ 12:30	対異質強化	10	田中 安西		13:00~ 15:00	ド安定攻撃	10	田中	安西		
16	金	10:00~ 11:30	必勝Tu	8	田中	奥山		11:45~ 13:15	ラリー	8	田中 奥山								
17	土	10:00~ 12:00	全	10	安西	池田													
18	日	10:00~ 12:00	上中	12	加藤	安西		13:00~ 15:00	初級	6	安西								
19	月	10:00~ 12:00	上中	12	田中	安西		10:00~ 11:30	BH	6	安西								
20	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野 田中	安西		19:00~ 21:00	全	6	安西								
21	水	9:00~ 10:10	フォーム	4	安西			10:30~ 12:30	Sv3球目	12	加藤 安西								

裏面に  
続<

2018年

3月

# 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

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	8:30~ 10:00	ORU	6	田中	奥山		10:30~ 12:30	対異質強化	10	田中	奥山		13:00~ 15:00	ド安定攻撃	10	田中	奥山	
23	金	10:00~ 11:30	先手台上 SvRv	8 4	平野	奥山		11:45~ 13:15	ラリー	12	安西	平野	奥山	14:20~ 16:20	BH	6	安西		
24	土	10:00~ 12:00	対異質強化	10	安西	田辺													
25	日	10:00~ 12:00	上中	12	加藤	安西		13:00~ 15:00	初級	6	安西								
26	月	10:00~ 12:00	上中	12	田中	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
27	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野	安西		19:00~ 21:00	全	6	安西								
28	水	9:00~ 10:10	フォーム	4	田中			10:30~ 12:30	GR	12	加藤	安西		13:00~ 15:00	対異質攻略	12	脇ノ谷	安西	
29	木	8:30~ 10:00	ORU	6	平野	奥山		10:30~ 12:30	対異質強化	10	平野	奥山		13:00~ 15:00	ド安定攻撃	10	平野	奥山	
30	金																		
31	土	10:00~ 12:00	対異質強化	10	平野	田辺													

### ＜レッスン詳細＞

- ・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 ・フォーム：マシンフォームチェック
- ・ORU：ワン・ランク・アップ ・GR：ゲーム&レビュー ・BH：バックハンド集中特訓 ・ラリー：ラリー強化特訓
- ・先手台上：先手！台上技術特訓 ・必勝Tu：必勝！ツッツキ特訓 ・ドライブ：ドライブ集中特訓 ・ド安定攻撃：ド安定攻撃技術特訓
- ・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 ・対異質攻略：対異質ラバー攻略 ・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。  
（70分レッスン：1人：25分、2人：50分、3人以上：70分）  
（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）
- ・レベル混合コースは、参加された方の技術レベルと課題を考慮して、コーチが練習相手と課題を決定します。
- ・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＞

### ＜今月の新レッスン＞

- ・マシンフォームチェックレッスン  
マシンを使用して徹底的なフォームチェック、矯正を行います。参加された方がマシンに対して練習し、コーチが指導します。フォームが安定しない初中級者の方や覚えた打法を徹底的に身体に覚えさせたい方に最適です。