

2018年  
9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

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	土	10:00~ 12:00	全	6	丸山			13:00~ 15:00	中級	12	安西	丸山							
2	日	10:00~ 12:00	上中	12	安西	丸山		13:00~ 15:00	初級	12	安西	丸山							
3	月	9:30~ 11:00	個別特訓	9	田中	安西	丸山	11:15~ 12:45	個別特訓	9	田中	安西	丸山	13:00~ 14:30	個別特訓	9	田中	安西	丸山
													14:45~ 16:15	個別特訓	9	田中	安西	丸山	
4	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野 奥山	丸山		13:00~ 15:00	Tu強化	12	奥山	丸山		19:00~ 21:00	大人教室	12	奥山	丸山	
5	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	田中	加藤		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	安西		19:00~ 21:00	大人教室	12	安西	奥山	
6	木	8:30~ 10:00 10:20~ 11:30	ORU SvRv	9 6	田中 安西	丸山 奥山	奥山	10:30~ 12:30 11:40~ 12:50	対異質強化 SvRv	10 6	田中 安西	丸山 奥山		13:00~ 15:00 19:00~ 21:00	ド安定攻撃 大人教室	10 12	安西 安西	丸山 丸山	
7	金	10:00~ 11:30	Tu強化 先手台上	10 7	田中 平野	安西 奥山		11:45~ 13:15	ラリー BH	10 7	田中 安西	平野 奥山		13:30~ 15:00 19:00~ 21:00	SvRv 大人教室	12 12	田中 平野	安西 奥山	
8	土	10:00~ 12:00	全	10	丸山	池田		13:00~ 15:00	中級	12	奥山	丸山							
9	日	10:00~ 12:00	上中	6	安西			13:00~ 15:00	初級	6	安西								
10	月	9:30~ 11:00	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	11:15~ 12:45	個別特訓	12	田中	安西	奥山・丸山	13:00~ 14:30 14:45~ 16:15	個別特訓 個別特訓	12 12	田中 田中	安西 安西	奥山・丸山 奥山・丸山
11	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野 奥山	丸山		13:00~ 15:00	Tu強化	12	奥山	丸山		19:00~ 21:00	大人教室	12	奥山	丸山	
12	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	田中	加藤		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	安西		19:00~ 21:00	大人教室	12	平野	奥山	
13	木	8:30~ 10:00 10:20~ 11:30	ORU SvRv	9 6	田中 安西	丸山 奥山	奥山	10:30~ 12:30 11:40~ 12:50	対異質強化 SvRv	10 6	田中 安西	丸山 奥山		13:00~ 15:00 19:00~ 21:00	ド安定攻撃 大人教室	10 12	安西 安西	丸山 丸山	
14	金	10:00~ 11:30	Tu強化 ドライブ	10 7	田中 平野	安西 奥山		11:45~ 13:15	ラリー BH	10 7	田中 安西	平野 奥山		13:30~ 15:00 19:00~ 21:00	SvRv 大人教室	12 12	田中 安西	安西 奥山	
15	土	10:00~ 12:00	全	6	安西			13:00~ 15:00	中級	12	安西	石丸							
16	日	10:00~ 12:00	上中	12	加藤	國井		12:30~ 14:30	初級	12	丸山	國井							
17	月	10:00~ 11:30	個別特訓	9	安西	奥山	國井	11:45~ 13:15	個別特訓	9	安西	奥山	國井	13:30~ 15:00	個別特訓	9	安西	奥山	國井
18	火	10:00~ 12:00	上中 初級	10 6	平野 安西	丸山		13:00~ 14:30	Tu強化	12	安西	丸山		19:00~ 21:00	大人教室	12	奥山	丸山	
19	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	田中	加藤		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	安西		19:00~ 21:00	大人教室	12	安西	奥山	
20	木	8:30~ 10:00 10:20~ 11:30	ORU SvRv	9 6	田中 安西	丸山 奥山	奥山	10:30~ 12:30 11:40~ 12:50	対異質強化 SvRv	10 6	田中 安西	丸山 奥山		13:00~ 15:00 19:00~ 21:00	ド安定攻撃 大人教室	10 12	安西 安西	丸山 丸山	
21	金	10:00~ 11:30	Tu強化 先手台上	10 7	田中 平野	安西 奥山		11:45~ 13:15	ラリー BH	10 7	田中 安西	平野 奥山		13:30~ 15:00 19:00~ 21:00	SvRv 大人教室	12 12	田中 平野	安西 奥山	

裏面に続<

2018年  
9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

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	土	10:00~ 12:00	全	10	丸山	池田		13:00~ 15:00	中級	12	奥山	丸山							
23	日	10:00~ 12:00	上中	12	丸山	田辺		12:30~ 14:30	初級	12	丸山	國井							
24	月	10:00~ 12:00	Tu強化	12	丸山	國井		12:30~ 14:30	ドライブ	12	丸山	國井							
25	火	10:00~ 12:00	上中	10	平野	丸山		13:00~ 14:30	Tu強化	12	安西	丸山		19:00~ 21:00	大人教室	12	奥山	丸山	
			初級	6	安西														
26	水	9:30~ 11:30	Sv3球目	12	田中	加藤		13:00~ 15:00	特別教室	12	脇ノ谷	平野		19:00~ 21:00	大人教室	12	平野	奥山	
27	木	8:30~ 10:00	ORU	9	田中	丸山	奥山	10:30~ 12:30	対異質強化	10	田中	丸山		13:00~ 15:00	ド安定攻撃	10	安西	丸山	
		10:20~ 11:30	SvRv	6	安西	奥山		11:40~ 12:50	SvRv	6	安西	奥山		19:00~ 21:00	大人教室	12	安西	丸山	
28	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													
29	土	10:00~ 12:00	全	6	丸山			13:00~ 15:00	中級	12	安西	丸山							
30	日	10:00~ 12:00	上中	12	安西	丸山		13:00~ 15:00	初級	12	安西	丸山							

<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 ・大人教室（中学生以上）
- ・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
- ・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 ・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>

- ・5日（水）特別教室1  
「点数の取り方」
- ・12日（水）特別教室2  
「対前陣型対策」
- ・19日（水）特別教室3  
「対守備型対策」
- ・26日（水）特別教室4  
「試合で自分の力を出し切る」には？
- ・大人教室（中学生以上）  
平日にお仕事で忙しい人向けの夜のレッスンを追加しました。中学生以上の生徒と一緒にレッスンを行います。