

2018年 1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	月																		
2	火																		
3	水																		
4	木																		
5	金	10:00~ 11:30	先手台上	12	田中	安西	奥山	11:45~ 13:15	鉄壁B	12	田中	安西	奥山	14:20~ 16:20	BH	6	安西		
6	土	10:00~ 12:00	全	6	安西														
7	日	10:00~ 12:00	上級	6	國井			13:00~ 15:00	異質入門	6	安西								
8	月	10:00~ 12:00	初級	6	安西			13:00~ 15:00	BH	6	安西								
9	火	10:00~ 12:00	上級	12	平野	金本		19:00~ 21:00	全	6	金本								
10	水	10:00~ 12:00	Sv3球目	12	加藤	奥山		13:00~ 15:00	カット対策	12	脇ノ谷	奥山							
11	木	8:30~ 10:00	ORU	6	田中	奥山		10:30~ 12:30	中級	12	田中	奥山		13:00~ 15:00	卜安定攻撃	12	田中	奥山	
		10:20~ 11:30	SvRv(初中)	3	安西			11:40~ 12:50	SvRv(上)	3	安西				初級	6	安西		
12	金	10:00~ 11:30	必勝Tu	12	平野	安西	奥山	11:45~ 13:15	先手台上	12	平野	安西	奥山	14:20~ 16:20	BH	6	安西		
13	土	10:00~ 12:00	全	12	田辺	安西													
14	日	10:00~ 12:00	上級	6	平野			13:00~ 15:00	異質入門	6	安西								
			初級	6	安西														
15	月	10:00~ 12:00	中級	12	平野	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
16	火	10:00~ 12:00	上級	12	平野	金本		19:00~ 21:00	全	6	金本								
17	水	10:00~ 12:00	GR	12	加藤	奥山													
18	木	8:30~ 10:00	ORU	6	田中	奥山		10:30~ 12:30	中級	12	田中	奥山		13:00~ 15:00	卜安定攻撃	12	田中	奥山	
		10:20~ 11:30	SvRv(上)	3	安西			11:40~ 12:50	SvRv(初中)	3	安西				初級	6	安西		
19	金	10:00~ 11:30	鉄壁B	12	田中	平野	安西	11:45~ 13:15	必勝Tu	12	田中	平野	安西	14:20~ 16:20	BH	6	安西		
20	土	10:00~ 12:00	全	6	田辺														
21	日	10:00~ 12:00	上級	6	加藤			13:00~ 15:00	異質入門	6	安西								
			初級	6	安西														

裏面に続く

2018年 1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	月	10:00~ 12:00	中級	12	平野	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
23	火	10:00~ 12:00	上級	12	平野	金本		19:00~ 21:00	全	6	金本								
			初級	12	田中	金本													
24	水	10:00~ 12:00	Sv3球目	12	加藤	奥山		13:00~ 15:00	カット対策	12	脇ノ谷	奥山							
25	木	8:30~ 10:00	ORU	6	田中	奥山		10:30~ 12:30	中級	12	田中	奥山		13:00~ 15:00	ド安定攻撃	12	田中	奥山	
		10:20~ 11:30	SvRv(初中)	3	安西				SvRv(上)	3	安西				初級	6	安西		
26	金	10:00~ 11:30	先手台上	12	田中	平野	安西	11:45~ 13:15	必勝Tu	12	田中	平野	安西	14:20~ 16:20	BH	6	安西		
27	土	10:00~ 12:00	全	12	國井	田辺													
28	日	10:00~ 12:00	上級	6	平野			13:00~ 15:00	異質入門	6	安西								
			初級	6	安西														
29	月	10:00~ 12:00	中級	12	平野	安西		13:00~ 15:00	BH	6	安西								
30	火	10:00~ 12:00	上級	12	田中	奥山		19:00~ 21:00	全	6	安西								
			初級	12	安西	奥山													
31	水	10:00~ 12:00	GR	12	加藤	奥山		13:00~ 15:00	カット対策	12	脇ノ谷	奥山							

#### ＜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
- ・ORU：ワン・ランク・アップ（今月のテーマ：反応とコース分け）
- ・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
- ・鉄壁B：鉄壁！ブロック特訓
- ・必勝Tu：必勝！ツツツキ特訓
- ・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
- ・カット対策：カットマン対策特訓
- ・異質入門：異質ラバー対策入門
- ・SvRv：サーフ&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)
- ・フリー開放時は、個人レッスン及びマシーンの優先使用にご協力ください。
- ・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＞