

◆2019年1月レッスンスケジュール (1日-7日)

1/4

VIRGO湘南横須賀卓球スクール

日	1				2				3				4				5				6				7				日								
曜日	火				水				木				金				土				日				月				曜日								
フロア	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		フロア								
時間	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	時間
9:00									【安西教室】 <全レベル> ★安西 ●奥山 (定員:10)	丸山				【安西教室】 <全レベル> ★安西 (定員:6)	丸山	奥山	丸山	奥山					丸山	國井	安西		田中	安西					9:00				
9:30																																					9:30
9:50																																					9:50
10:00									【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山	奥山					【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				10:00	
10:30																																					10:30
10:50																																					10:50
11:00									【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:6)	丸山	奥山					【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				11:00	
11:30																																					11:30
11:50																																					11:50
12:00									【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:6)	丸山	奥山	丸山	安西					丸山	國井	安西		田中	安西					12:00				
12:30																																					12:30
12:50																																					12:50
13:00									【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:6)	丸山	奥山					【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				13:00	
13:30																																					13:30
13:50																																					13:50
14:00									【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:10)	丸山				【丸山教室】 <全レベル> ★丸山 ●奥山 (定員:6)	丸山	奥山	丸山	安西					丸山	國井	安西		田中	安西					14:00				
14:30																																					14:30
14:50																																					14:50
15:00																																					15:00
15:30																																					15:30
15:50																																					15:50
16:00																																					16:00
16:30																																					16:30
16:50																																					16:50
17:00																																					17:00
17:30																																					17:30
17:50																																					17:50
18:00																																					18:00
18:30																																					18:30
18:50																																					18:50
19:00																																					19:00
19:30																																					19:30
19:50																																					19:50
20:00																																					20:00
20:30																																					20:30
20:50																																					20:50
21:00																																					21:00

<レッスン凡例>

	成人団体コース (レベル不問)		個人レッスン
	成人団体コース (レベル別)		
	少年団体コース (U8,U12クラス)	★	主コーチ
	成人・少年共通団体 (中学生以上)	●	アシスタント

<レッスン正式名称 (略名記載のみ) >

- ・ AB: アタック&ブロック
- ・ BH: バックハンド
- ・ Sv3球目: サーブ3球目攻撃
- ・ 対異質: 対異質ラバー特訓
- ・ 上中: 上級中級混合
- ・ マスターズ: マスターズ志向
- ・ 個別強化: 個別強化 (中級以上)
- ・ おとな教室: おとな教室 (中学生以上)

<レベル目安> ※レベル別レッスンは下記を目安としてください

<初級> 参加可能レベル別レッスン: 初級

- ・ 卓球を始めたばかりの方
- ・ 初めての大会参加を目指す方
- ・ 健康の維持・増進を主目的とする方

<中級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、個別強化

- ・ 大会の参加を複数回経験し、上位入賞を目指す方
- ・ 技術単体での打法や特徴を理解されている方
- ・ 会員同士での基礎的なラリー練習を行うことができる方

<上級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、上級、個別強化

- ・ 大会で上位入賞を複数回経験されたことがある方
- ・ 技術と技術の連携を理解されている方
- ・ 会員同士での応用的なラリー練習を行うことができる方

<マスターズ> 参加可能レベル別レッスン: 全て

- ・ 全日本マスターズや東京選手権、またはそれらに相当する大会に参加した経験がある方
- ・ 上記の大会の予選に次回参加し、本選出場を目指す意思がある方

<注意事項>

- ・ レッソンの参加には必ず予約が必要です
- ・ レベル別レッスンはご自身のレベルに準じてご参加ください
- ・ 団体レッスンは参加人数が6人以下の場合、コーチは1人となります
- ・ 大規模な自然災害の際はレッスンを中止する場合がございます
- ・ その場合、メールでのご連絡をいたしますのでご確認ください
- ・ 田中コーチ個人レッスンは団体月4回以上受講生限定で受講できます

<告知事項>

- ・ 当月より、成人団体コースレッスンを1時間50分に統一いたします
- ・ 当月より、個人レッスンを1コマ50分に統一いたします
- ・ 「個別強化」は田中が個人の課題に合わせてメニューを検討します
- ・ 2月より脇ノ谷コーチ団体レッスンは火曜日に変更を予定しています

◆2019年1月レッスンスケジュール (8日-14日)

日	8				9				10				11				12				13				14				日																
曜日	火				水				木				金				土				日				月				曜日																
フロア	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		フロア																
時間	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	時間				
9:00					田中	平野			加藤	脇ノ谷						丸山					安西	丸山	丸山	安西					加藤	安西	丸山														9:00
9:30																																									9:30				
9:50																																									9:50				
10:00																																									10:00				
10:30																																									10:30				
10:50																																									10:50				
11:00																																									11:00				
11:30																																									11:30				
11:50																																									11:50				
12:00																																									12:00				
12:30																																									12:30				
12:50																																									12:50				
13:00																																									13:00				
13:30																																									13:30				
13:50																																									13:50				
14:00																																									14:00				
14:30																																									14:30				
14:50																																									14:50				
15:00																																									15:00				
15:30																																									15:30				
15:50																																									15:50				
16:00																																									16:00				
16:30																																									16:30				
16:50																																									16:50				
17:00																																									17:00				
17:30																																									17:30				
17:50																																									17:50				
18:00																																									18:00				
18:30																																									18:30				
18:50																																									18:50				
19:00																																									19:00				
19:30																																									19:30				
19:50																																									19:50				
20:00																																									20:00				
20:30																																									20:30				
20:50																																									20:50				
21:00																																									21:00				

<レッスン凡例>

 成人団体コース (レベル不問)	 個人レッスン
 成人団体コース (レベル別)	
 少年団体コース (U8,U12クラス)	★ 主コーチ
 成人・少年共通団体 (中学生以上)	● アシスタント

<レッスン正式名称 (略名記載のみ) >

- ・ AB: アタック&ブロック
- ・ BH: バックハンド
- ・ Sv3球目: サーブ3球目攻撃
- ・ 対異質: 対異質ラバー特訓
- ・ 上中: 上級中級混合
- ・ マスターズ: マスターズ志向
- ・ 個別強化: 個別強化 (中級以上)
- ・ おとな教室: おとな教室 (中学生以上)

<レベル目安> ※レベル別レッスンは下記を目安としてください

<初級> 参加可能レベル別レッスン: 初級

- ・ 卓球を始めたばかりの方
- ・ 初めての大会参加を目指す方
- ・ 健康の維持・増進を主目的とする方

<中級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、個別強化

- ・ 大会の参加を複数回経験し、上位入賞を目指す方
- ・ 技術単体での打法や特徴を理解されている方
- ・ 会員同士での基礎的なラリー練習を行うことができる方

<上級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、上級、個別強化

- ・ 大会で上位入賞を複数回経験されたことがある方
- ・ 技術と技術の連携を理解されている方
- ・ 会員同士での応用的なラリー練習を行うことができる方

<マスターズ> 参加可能レベル別レッスン: 全て

- ・ 全日本マスターズや東京選手権、またはそれらに相当する大会に参加した経験がある方
- ・ 上記の大会の予選に次回参加し、本選出場を目指す意思がある方

<注意事項>

- ・ レッソンの参加には必ず予約が必要です
- ・ レベル別レッスンはご自身のレベルに準じてご参加ください
- ・ 団体レッスンは参加人数が6人以下の場合、コーチは1人となります
- ・ 大規模な自然災害の際はレッスンを中止する場合がございます
- ・ その場合、メールでのご連絡をいたしますのでご確認ください
- ・ 田中コーチ個人レッスンは団体月4回以上受講生限定で受講できます

<告知事項>

- ・ 当月より、成人団体コースレッスンを1時間50分に統一いたします
- ・ 当月より、個人レッスンを1コマ50分に統一いたします
- ・ 「個別強化」は田中が個人の課題に合わせてメニューを検討します
- ・ 2月より脇ノ谷コーチ団体レッスンは火曜日に変更を予定しています

◆2019年1月レッスンスケジュール (15日-21日)

日	15				16				17				18				19				20				21				日						
曜日	火				水				木				金				土				日				月				曜日						
フロア	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		フロア						
時間	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	時間
9:00					田丸												田安丸奥				安國丸								【田中教室】	丸			9:00		
9:30					中丸												中安丸山				西井山								<個別強化>	山			9:30		
9:50																													★田中				9:50		
10:00					田丸												田安				【丸山教室】				【国井教室】	安			●安西	丸			10:00		
10:30					中丸												中安				<全レベル>				<上級中級>	西			(定員:10)	山			10:30		
10:50																					★丸山				★奥山								10:50		
11:00					田丸				【丸山教室】	田			【丸山教室】	田							★丸山				●丸山	安			【田中教室】	安	奥		11:00		
11:30					中丸				<対異質>	中			<対異質>	中							<対異質>				<対異質>	西			<個別強化>	山			11:30		
11:50									★丸山				★丸山								★丸山								★田中				11:50		
12:00					田丸				●安西	田			●安西	田			安丸				●安西	安	丸		●丸山	國	丸		●丸山	安	奥		12:00		
12:30					中丸				(定員:10)	中			(定員:10)	中			西丸				(定員:10)	西	井	山	(定員:10)	井	山		(定員:10)	西	山		12:30		
12:50																																	12:50		
13:00					丸山				【田中教室】	安丸			【田中教室】	丸			【安西教室】	丸			【安西教室】	國丸			【丸山教室】	田							13:00		
13:30									<個別強化>	西丸			<個別強化>	山			<中級>	山			<初級>	井丸			<AB>	中							13:30		
13:50									★田中				★田中				★安西				★安西				★丸山				★丸山				13:50		
14:00					丸山				●奥山	安丸			●安西	丸			●奥山	丸			●奥山	國丸			●奥山	田			●奥山	中			14:00		
14:30					山丸				(定員:10)	山			(定員:10)	山			(定員:10)	山			(定員:6)	井丸			(定員:10)	井	山		(定員:10)	山			14:30		
14:50																																	14:50		
15:00																																	15:00		
15:30																																	15:30		
15:50																																	15:50		
16:00																																	16:00		
16:30																																	16:30		
16:50																																	16:50		
17:00																																	17:00		
17:30																																	17:30		
17:50																																	17:50		
18:00																																	18:00		
18:30																																	18:30		
18:50																																	18:50		
19:00																																	19:00		
19:30																																	19:30		
19:50																																	19:50		
20:00																																	20:00		
20:30																																	20:30		
20:50																																	20:50		
21:00																																	21:00		

<レッスン凡例>

 	成人団体コース (レベル不問)	 	個人レッスン
 	成人団体コース (レベル別)		
 	少年団体コース (U8,U12クラス)	★	主コーチ
 	成人・少年共通団体 (中学生以上)	●	アシスタント

<レッスン正式名称 (略名記載のみ) >

- ・ AB: アタック&ブロック
- ・ BH: バックハンド
- ・ Sv3球目: サーブ3球目攻撃
- ・ 対異質: 対異質ラバー特訓
- ・ 上中: 上級中級混合
- ・ マスターズ: マスターズ志向
- ・ 個別強化: 個別強化 (中級以上)
- ・ おとな教室: おとな教室 (中学生以上)

<レベル目安> ※レベル別レッスンは下記を目安としてください

<初級> 参加可能レベル別レッスン: 初級

- ・ 卓球を始めたばかりの方
- ・ 初めての大会参加を目指す方
- ・ 健康の維持・増進を主目的とする方

<中級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、個別強化

- ・ 大会の参加を複数回経験し、上位入賞を目指す方
- ・ 技術単体での打法や特徴を理解されている方
- ・ 会員同士での基礎的なラリー練習を行うことができる方

<上級> 参加可能レベル別レッスン: 初級、中級、上級、個別強化

- ・ 大会で上位入賞を複数回経験されたことがある方
- ・ 技術と技術の連携を理解されている方
- ・ 会員同士での応用的なラリー練習を行うことができる方

<マスターズ> 参加可能レベル別レッスン: 全て

- ・ 全日本マスターズや東京選手権、またはそれらに相当する大会に参加した経験がある方
- ・ 上記の大会の予選に次回参加し、本選出場を目指す意思がある方

<注意事項>

- ・ レッソンの参加には必ず予約が必要です
- ・ レベル別レッスンはご自身のレベルに準じてご参加ください
- ・ 団体レッスンは参加人数が6人以下の場合、コーチは1人となります
- ・ 大規模な自然災害の際はレッスンを中止する場合がございます
- ・ その場合、メールでのご連絡をいたしますのでご確認ください
- ・ 田中コーチ個人レッスンは団体月4回以上受講生限定で受講できます

<告知事項>

- ・ 当月より、成人団体コースレッスンを1時間50分に統一いたします
- ・ 当月より、個人レッスンを1コマ50分に統一いたします
- ・ 「個別強化」は田中が個人の課題に合わせてメニューを検討します
- ・ 2月より脇ノ谷コーチ団体レッスンは火曜日に変更を予定しています

