

<予約開始：10月20日午前0時>

VIRGO湘南横須賀卓球スクール	2023年11月
レッスンの凡例	
 成人団体レッスン  少年団体レッスン  コーチ名  成人団体特別レッスン(別料金)  練習会(管理者有)  マシン・サーブ練習(自主練)	
レベル目安 (レベル別レッスンの参加目安)	
<初級レベル>	
- 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	
<中級レベル>	
- 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	
<上級レベル>	
- 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	
お知らせ	
<全体> 12日(日)スペシャルレッスン(基礎・実践)(担当:田中・森田)を開催します。	
<全体> 25日(土)脇ノ谷直子コーチによるカットマン講習会を開催します。	
・脇ノ谷コーチプロフィール	
Nittaku契約コーチ、弊社でのコーチ担当実績有	
熊本県出身、慶誠高等学校→富士短期大学→サンリツ	
世界選手権ドーハ大会 出場	
全日本選手権大会 シングルスベスト16・ダブルス3位	
全日本社会人選手権大会 ダブルス3位	
東京選手権大会 シングルス3位	
全日本クラブ選手権大会 1部優勝	
<全体> 3日(金) 19日(日) 23日(木) マシン・サーブ・台貸し(田中コーチ付)を実施します。時間帯はスケジュールをご確認ください。料金は通常の台貸し料金に準じます。	

VIRGO湘南横須賀卓球スクール

2023年11月

レッスン凡例

	成人団体レッスン		成人団体特別レッスン(別料金)
	少年団体レッスン		練習会(管理者有)
	個人レッスン		マシン・サージ練習(自主練)

レベル目安（レベル別レッスンの参加目安）

＜初級レベル＞

- ・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

＜中級レベル＞

- ・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

＜上級レベル＞

- ・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

お知らせ

<全体>12日（日）スペシャルレッスン（基礎・実践）（担当：田中・森田）を開催します。

＜全体＞25日（土）脇ノ谷直子コーチによるカットマン講習会を開催します。

- ・脇ノ谷コーチプロフィール

Nittaku契約コーチ、弊社でのコーチ担当実績有

熊本県出身、慶誠高等学校→富士短期大学→サンリツ

世界選手権ト一八大会 出場

全日本選手権大会 シングルスベスト16・ダブルス3位

全日本社会人選手権大会 ダブルス3位

東京選手権大会 シングルス3位

全日本クラブ選手権大会 1部優勝

＜**全体**＞3日（金）19日（日）23日（木）マシン・サブ・台貸し（田中
コーチ付）を実施します。時間帯はスケジュールをご確認ください。料金は
通常の台貸し料金に準じます。

◆2023年11月レッスンスケジュール（8日-14日）

<予約開始：10月20日午前0時>

日	8						9						10						11						12						13						14						日
曜日	水						木						金						土						日						月						火						曜日
会場	3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			会場						
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2							
8:00						安																																8:00					
8:30						安																																8:30					
8:50																																						8:50					
9:00	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名			米	森	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名					スペシャル レッスン (基礎・実践) 田中・森田 9:30-11:30 コーチ付 11:30-12:30 フリー練習 定員:10名 3,000円					【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名		加	森	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名			丸	米	9:00				
9:30					藤	山				藤	山	澤				澤	田	山														加	森		丸			山	澤				
9:50																																											9:30
10:00								加			加	丸		米			米	森		丸													加		森	丸			丸	米			10:00
10:30						藤				藤	山	澤				澤	田	山																				10:30					
10:50																																						10:50					
11:00	【成人】 課題特訓 担当:丸山 定員:6名				加	安	【成人】 ビギナー 担当:安西 定員:6名 2,000円			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名			米	森	丸	【練習会】 VIRGO 練習会 定員:10名					安	武									加	森	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名			丸	米	11:00	
11:30					藤	西				藤	山	澤				澤	田	山						安	武							加	森	丸				山	澤				
11:50																																										11:30	
12:00								加			加	丸		米			米	森		丸					安	武							加	森	丸				丸	米			12:00
12:30						藤				藤	山	澤				澤	田	山																					12:30				
12:50																																							12:50				
13:00	【成人】 ツッツキ& ドライブ 担当:武田 定員:6名	丸	加	安			【成人】 両ハンド 担当:丸山 定員:6名			加	武	安	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名			米	森	安	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名									森	【成人】 サーブ& レシーブ 担当:丸山 定員:6名		森	米	【成人】 テクニカル 担当:丸山 定員:6名		米	安	武	13:00					
13:30		山	藤	西						藤	田	西				澤	田	西														田			澤	西	田						
13:50																																											13:50
14:00																																											
14:30																																									14:30		
14:50																																									14:50		
15:00	武	丸	安				【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円			武	丸	武	丸	森	安	米													森	【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円		森	丸	武	丸	安	米					15:00	
15:30	田	山	西							田	山	田	山	田	西	澤																											15:30
15:50																																										15:50	
16:00	武	丸	安							武	丸	武	丸	森	安	米																											16:00
16:30	田	山	西							田	山	田	山	田	西	澤																										16:30	
16:50																																									16:50		
17:00	武	丸					U 1 2 少年			武	丸	U 1 2 少年			武	丸	森												森	U 1 2 少年		森	丸	U 1 2 少年			武	丸					17:00
17:30	田	山								田	山				田	山	田																									17:30	
17:50																																										17:50	
18:00	武	丸								武	丸						丸	武																									18:00
18:30	田	山								田	山						山	田																								18:30	
18:50																																									18:50		
19:00	武 田						【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円			武			【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円			米															米	【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円		米							19:00		
19:30										田							澤																									19:30	
19:50																																											19:50
20:00																																											20:00
20:30																																											20:30
20:50																																											20:50
21:00																																								21:00			
日	8						9						10						11						12						13						14						日

VIRGO湘南横須賀卓球スクール

2023年11月

個人レッスンのキャンセルポリシー

下記コーチの個人レッスンにおいてキャンセル料がございます。

対象コーチ：武田、加藤、丸山、田辺、森田

※レッスン日の前日午後12時（正午）以降のキャンセルにおいては、キャンセル料（レッスン料金の100%）を頂戴いたします。

キャンセルはレッスン日の前日午前11時59分までをお願いします。

台貸し・マシン練習・サーブ練習

スケジュール内の白抜きの時間帯で友達同士自主練習やマシン・サーブ練習ができます。

・卓球台貸し（1台）：500円 / 1人

・マシン貸出し（1台）：300円

・ボール貸出し（1カゴ）：200円

※1コマ50分当たり料金となります。

※灰色の時間帯で練習を希望される方はスタッフにご相談ください。

※50分には準備、練習、片付けが含まれます。

※マシンの準備、設定、片付けはセルフをお願いします。

◆2023年11月レッスンスケジュール（15日-21日）

<予約開始：10月20日午前0時>

日	15						16						17						18						19						20						21						日
曜日	水						木						金						土						日						月						火						曜日
会場	3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			会場						
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2							
8:00					安					安					安					安														安		8:00							
8:30					安					安					安					安														安		8:30							
8:50																																				8:50							
9:00	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				加	丸			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸	【成人】 基礎技術 担当:武田 定員:6名	安	西					森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	9:00									
9:30					藤	山			藤	山	澤	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	藤	山	澤	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	澤	田	山	【成人】 基礎技術 担当:武田 定員:6名	西					田	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	藤	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	山	澤	9:30										
9:50						加	丸			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸	【成人】 基礎技術 担当:武田 定員:6名	安	西				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	10:00									
10:00						加	丸			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸	【成人】 基礎技術 担当:武田 定員:6名	安	西				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	10:30									
10:30					加	丸			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸	【成人】 基礎技術 担当:武田 定員:6名	安	西				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	10:30										
10:50																																				10:50							
11:00	【成人】 課題特訓 担当:丸山 定員:6名				加	安			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸	【練習会】 VIRGO 練習会 定員:10名	安	武				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	11:00										
11:30					藤	西			藤	山	澤	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	藤	山	澤	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	澤	田	山		西	田					田	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	藤	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	山	澤	11:30									
11:50													担当:安西 定員:6名																							11:50							
12:00						加	安			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森		丸		安	武				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	森	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	12:00							
12:30					加	安			加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	加	丸	米	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	米	森	丸		安	武				森	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名	森	加	丸	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名	丸	米	12:30									
12:50																																				12:50							
13:00	【成人】 ツッツキ& ドライブ 担当:武田 定員:6名	丸	加	安					加	武	安	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	加	武	米	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	米	森	安	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名		武				森	【成人】 サブ& レシーブ 担当:丸山 定員:6名	森	米	【成人】 テクニカル 担当:丸山 定員:6名	米	安	武	13:00									
13:30		山	藤	西					藤	田	西	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	藤	田	澤	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	澤	田	西			武					田	【成人】 サブ& レシーブ 担当:丸山 定員:6名	田	澤	【成人】 テクニカル 担当:丸山 定員:6名	澤	西	田	13:30								
13:50													担当:丸山 定員:6名																							13:50							
14:00						丸	加	安		加	武	米	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	加	武	米	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	米	森		安		武					森	【成人】 サブ& レシーブ 担当:丸山 定員:6名	森	米	【成人】 テクニカル 担当:丸山 定員:6名	米	安	武	14:00							
14:30					山	藤	西		藤	田	澤	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	藤	田	澤	【成人】 バック ハンド 担当:丸山 定員:6名	澤	田	西		武					森	【成人】 サブ& レシーブ 担当:丸山 定員:6名	森	米	【成人】 テクニカル 担当:丸山 定員:6名	米	安	武	14:30									
14:50																																				14:50							
15:00	武	丸	安						【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円	武	丸	武	丸	森	安	米					【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円	安					森	【成人特別】 試合基礎 担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円	森	丸	武	丸	安	米		15:00							
15:30	田	山	西						担当:米澤 定員:10名 参加料: 2,000円	田	山	田	山	田	西	澤						西								田	丸	山	田	西	澤		15:30						
15:50																																					15:50						
16:00	武	丸	安							武	丸	武	丸	森	安	米														森	丸	武	丸	安	米		16:00						
16:30	田	山	西							田	山	田	山	田	西	澤														森	丸	武	丸	安	米		16:30						
16:50																																				16:50							
17:00	武	丸								武	丸	武	丸	森	武	丸	森				田中コーチ付 マシン/サブ 台貸し 9:00-16:50 1コマ50分							U 少年 1 2	森	丸	U 少年 1 2		武	丸	17:00								
17:30	田	山								田	山	田	山	田	田	山	田																			17:30							
17:50																																					17:50						
18:00	武	丸								武	丸	武	丸			丸	武																				18:00						
18:30	田	山								田	山																									18:30							
18:50																																					18:50						
19:00	武									【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円	米										【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円							米	【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円	米						19:00							
19:30	田									担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円	澤																										19:30						
19:50																																						19:50					
20:00																																						20:00					
20:30																																					20:30						
20:50																																					20:50						
21:00																																					21:00						
日	15						16						17						18						19						20						21						日

VIRGO湘南横須賀卓球スクール

2023年11月

VIRGO練習会

【料金】※1回毎の料金・税込

参加費 1時間：600円 2時間：1,100円 駐車場：200円

【参加方法】※予約が無い日は中止

通常レッスンと同様の予約制

会員外はホームページからお問い合わせ、またはスタッフまで

※コーチングはございません

※練習会管理者も一緒に練習します

ヴィルゴマッチ（P4マッチ）

P4マッチシステムを利用したヴィルゴマッチ（卓球大会）を不定期開催しています。P4マッチのアカウント登録とヴィルゴマッチの詳細についてはP4マッチ公式サイトをご確認ください。

<https://p4match.com/index.php>

注意事項

- ・レッス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。
- ・個人レッスンは会員様一人での受講が基本となります（ダブルス形式の練習時はお二人で受講可）。複数人で交代しながら受講する場合は受講人数分のコマ数をご予約ください（例：二人で受講する場合は2コマ以上のご予約が必要）。
- ・担当コーチの急病、怪我、事故、葬祭等やむを得ない事情や弊社業務都合により担当コーチの変更またはレッスンの中止をする場合がございます。
- ・大規模な自然災害により、会員様並びにスタッフに危険が及ぶ恐れがあると判断した場合、通常通りの営業を行うことが難しいと判断した場合はレッスンの中止または休業をする場合がございます。

スクール情報

住所：〒238-0032 神奈川県横須賀市平作1-7-19

TEL / FAX：046-801-0824

Eメール：virgo.yokosuka@gmail.com

HP：http://virgo-yokosuka.com/

日	22				23				24				25				26				27				28				日	29				30											
曜日	水				木・祝				金				土				日				月				火				曜日	水				木											
会場	3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		3F		2F		会場	3F		2F		3F		2F													
	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2	1	2	3	4	1	2											
8:00					安								安											安					8:00						安					安					
8:30					西								西											西					8:30						西					西					
8:50																													8:50																
9:00	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				加	丸				加			【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				米	森	丸				安				丸	米	9:00	【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				加	丸				加	丸	米				
9:30																													9:30																
9:50																															9:50														
10:00					加	丸				加			担当:安西 定員:6名				米	森	丸	カットマン 講習会 脇ノ谷コーチ +コーチ数名 定員:12名 5,000円				安				丸	米	10:00						加	丸			加	丸	米			
10:30					加	丸				加														安					丸	米	10:30						加	丸			加	丸	米		
10:50																														10:50															
11:00	【成人】 課題特訓 担当:丸山 定員:6名				加	安				加			【成人】 課題特訓 担当:安西 定員:6名				米	森	丸				安	武	【成人】 ビギナー 担当:米澤 定員:6名 2,000円			安			11:00	【成人】 課題特訓 担当:丸山 定員:6名				加	安				加	丸	米		
11:30						加	西				加																				11:30														
11:50																															11:50														
12:00					加	安				加			担当:安西 定員:6名				米	森	丸				安	武				安			12:00						加	安				加	丸	米	
12:30					加	西				加																				12:30						加	西					加	丸	米	
12:50																														12:50															
13:00	【成人】 ツッツキ& ドライブ 担当:武田 定員:6名				丸	加	安			加	武			【成人】 バック 担当:丸山 定員:6名				米	森	安	【試合】 ヴィルゴ マッチ (P4) 担当:米澤			安	武	米	安			13:00	【成人】 ツッツキ& ドライブ 担当:武田 定員:6名				丸	加	安				加	武	安		
13:30						山	藤	西			藤	田																					13:30												
13:50																																	13:50												
14:00					丸	加	安			加	武			担当:丸山 定員:6名				米	森	安				安	武	【成人】 課題特訓 担当:米澤 定員:6名			安			14:00						丸	加	安			加	武	米
14:30					山	藤	西			藤	田																			14:30						山	藤	西				加	武	米	
14:50																														14:50															
15:00	武	丸	安							武			武	丸	森	安	米							安						15:00	武	丸	安										武	丸	
15:30	田	山	西							田			田	山	田	西	澤													15:30	田	山	西											山	
15:50																														15:50															
16:00	武	丸	安							武			武	丸	森	安	米							安	米	米				16:00	武	丸	安									武	丸		
16:30	田	山	西							田			田	山	田	西	澤													16:30	田	山	西										田	山	
16:50																														16:50															
17:00	武	丸								武																				17:00	武	丸											武	丸	
17:30	田	山																												17:30	田	山												山	
17:50																														17:50															
18:00	武	丸								武																				18:00	武	丸											武	丸	
18:30	田	山								田																				18:30	田	山												山	
18:50																														18:50															
19:00	武									武			【共通】 全レベル U18クラス 担当:武田 定員:12名 成人料金: 2,650円				米												19:00	武												武			
19:30	田									田																				19:30	田												田		
19:50																														19:50															
20:00																														20:00															
20:30																														20:30															
20:50																														20:50															
21:00																														21:00															
日	22				23				24				25				26				27				28				日	29				30											

30日まで