

日	1						2						3						4						5						6						7						日
曜日	月・祝						火						水						木						金						土						日						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																																						8:00					
8:30																																						8:30					
8:50																																						8:50					
9:00																																						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					
日	1						2						3						4						5						6						7						日

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)
コーチ名	個人レッスン		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>新年は1月4日（木）より営業を開始いたします。

<全体>1月12日（金）9:00-11:00に「心と身体をほぐす卓球の呼吸トレーニング」と題して、ヨガインストラクターの堀杏子さんをお迎えして特別レッスンを開催します！ご参加をお待ちしております！

★たったの5分で動ける身体にする呼吸法

★フットワークがしやすくなる股関節呼吸法

★試合で決まるスマッシュ呼吸法

サポート：岡野康幸（OKP）さん、田中コーチ、米澤コーチ

参加費：3,500円

定員：10名

<全体>毎週土曜日開催の試合基礎レッスン（担当：米澤）の時間を17時開始に変更いたします。

<全体>武田コーチの出動につきましては、本スケジュール公開時点では団体レッスンのみの担当とさせていただきます。体調により変更になる可能性があります。予めご了承ください。

<成人>土曜日開催の基礎技術レッスン（担当：武田）は本月は13時からの開始となります。お間違えの無いようご注意ください。

日曜日	8月・祝						9火						10水						11木						12金						13土						14日						日曜日		
会場	3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			3F			2F			会場								
8:00	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								
8:30											安西							安西																			8:30								
8:50																																					8:50								
9:00	【成人】課題特訓				森田	加藤	【成人】課題特訓				丸山	米澤	【成人】課題特訓				丸山	安西	【成人】課題特訓				加藤	丸山	米澤	心と身体をほぐす呼吸トレ				森田	丸山	【成人】課題特訓				安西					森田	9:00			
9:30	担当:米澤定員:6名						担当:田中定員:6名						担当:加藤定員:6名						担当:田中定員:6名																						9:30				
9:50					森田	加藤					丸山	米澤					丸山	安西					加藤	丸山	米澤	講師：堀杏子OKP/田中/米澤3,500円				森田	丸山	担当:米澤定員:6名				安西					森田	10:00			
10:30																																											10:30		
10:50																																											10:50		
11:00	【成人】課題特訓				森田	加藤	【成人】課題特訓				丸山	米澤	【成人】課題特訓				加藤	安西	ビギナー田中				加藤	丸山	米澤	【成人】課題特訓				森田	丸山	【練習会】VIRGO練習会				安西	米澤					森田	11:00		
11:30	担当:米澤定員:6名						担当:田中定員:6名						担当:丸山定員:6名																													11:30			
11:50					森田	加藤					丸山	米澤					加藤	安西																								11:50			
12:00																																											12:00		
12:30																																											12:30		
12:50																																											12:50		
13:00	【成人】サーブ&レシーブ				森田		【成人】テクニカル				安西	米澤	【成人】ツッツキ&ドライブ				丸山	加藤	安西	【成人】両ハンド				加藤	安西	【成人】バックハンド				森田	米澤	【成人】基礎技術				安西	米澤					森田	13:00		
13:30	担当:米澤定員:6名						担当:丸山定員:6名						担当:武田定員:6名				丸山	加藤	安西	担当:丸山定員:6名																							13:30		
13:50					森田						安西	米澤					丸山	加藤	安西					加藤	米澤	担当:丸山定員:6名				森田	米澤	担当:武田定員:6名				安西	米澤					森田	14:00		
14:30																																													14:30
14:50																																													14:50
15:00	【成人特別】試合基礎				森田		丸山	安西	米澤								丸山	安西	【成人特別】試合基礎																								森田	15:00	
15:30	担当:米澤定員:10名参加料:2,000円																		担当:米澤定員:10名参加料:2,000円																								15:30		
15:50					森田		丸山	安西	米澤								丸山	安西																										15:50	
16:00																																											森田	16:00	
16:30																																												16:30	
16:50																																												16:50	
17:00	U12少年				森田		U12少年				丸山						丸山		U12少年					丸山		U12少年																森田	17:00		
17:30																																											17:30		
17:50																																											17:50		
18:00																																											18:00		
18:30																																												18:30	
18:50																																												18:50	
19:00					米澤		【共通】全レベルU18クラス		米澤										【成人特別】試合基礎						【共通】全レベルU18クラス		米澤																	19:00	
19:30																			担当:米澤定員:10名参加料:2,000円																								19:30		
19:50																					</																								

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

<予約開始：12月20日午前0時>

VIRGO湘南横須賀卓球スクール	2024年1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 ※練習会管理者と一緒に練習します	
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お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/	

2024年1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お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/

<予約開始：12月20日午前0時>

日	22	23	24	25	26	27	28	日	29	30	31
---	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----