

## 2024年10月 団体レッスンスケジュール

【上手くなるから、楽しくなる】

◆VIRGOは毎日セルフユーズ!!!!

マシン50分/1000円    サーブ練習50分/700円

# 自主練ノススメ!!!

◆サポート・アドバイス付のナイト練習もぜひ!

※VIRGO練習会の定員10⇒8名に変更しました。

	火	水	木	金	土	日
	1日	2日	3日	4日	5日	6日
9:00~10:50	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	U-12 担当：米澤
11:00~ 12:50	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名	初級レッスン 担当：米澤 (定員：6名)
13:00~ 14:50	バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)	基礎技術 担当：武田 (定員：6名)	VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員：各8名
15:00~ 15:50	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習	
16:00~ 16:50						
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		
19:00~ 21:00	中高生 & 一般 担当：武田			中高生 & 一般 担当：武田		
18:00~20: 50						

	月	火	水	木	金	土	日
	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	U-12 担当：田中
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	ツッツキ 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員：6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)	基礎技術 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習	
16:00~ 16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)				
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		
19:00~ 21:00		中高生 & 一般 担当：武田			中高生 & 一般 担当：武田		
18:00~20: 50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

## 2024年10月 団体レッスンスケジュール

	月祝 14日	火 15日	水 16日	木 17日	金 18日	土 19日	日 20日
9:00~9:50		課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)		
10:00~10:50	VIRGO ホリデイ練習	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)
11:00~11:50		バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)		基礎技術 担当：武田 (定員：6名)
12:00~12:50		勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤			
13:00~14:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)				
15:00~15:50		U-12 担当：田中	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤	VIRGO ナイト練習
16:00~16:50		中高生&一般 担当：武田			中高生&一般 担当：武田		
17:00~18:30			VIRGO ナイト練習				
18:00~20:50							
	月 21日	火 22日	水 23日	木 24日	金 25日	土 26日	日 27日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	U-12 担当：米澤
11:00~12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	ツツキ 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名	初級レッスン 担当：米澤 (定員：6名)
13:00~14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員：6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)		【大好評につき第二 回】SPレッスン ~今更聞けないフォ アハンド~ 13:00~15:50 ◆担当/武田・田中 (定員：16名) 1人3300円
15:00~15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤			
16:00~16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)				
17:00~18:30	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤	VIRGOナイト練 習	
19:00~21:00		中高生&一般 担当：武田			中高生&一般 担当：武田		
18:00~20:50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

【SPレッスン】  
~今更聞けない  
フォアハンド~

※大好評につき、前回受講  
できなかった方が多数おしま  
す。前回受講した方は、原  
則受講できませんのでよろ  
しくお願いします。

## 2024年10月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木			
	28日	29日	30日	31日			
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)			
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	初級レッスン 担当：田中 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：田中 (定員:6名)			
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：丸山 (定員：6名)	バックハンド 担当：丸山 (定員：6名)		両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)			
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤	勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)		試合基礎 担当：米澤			
16:00~ 16:50			勝てるサーブ特訓 担当：田中 (定員：4名)				
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤						
19:00~ 21:00							
18:00~20: 50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習				

田中代表より皆さまに愛を込めて...♡

豊富なメニューで、楽しく上達しましょう♪  
 スタッフ丸となって「日本一スキルの高いコーチング」「日本一親切的卓球スクール」目指して頑  
 張ります！  
 いつもご来校心より感謝申し上げます。

VIRGO湘南横須賀卓球スクール 代表

---

## 2024年10月 団体レッスンスケジュール

---

### ☆お知らせ☆

#### 【初級レッスン】

毎週 火・日／11:00～12:50

※今まで通り、**1回2000円**で受講できますが、チケットも使用可になりました。

#### 【レッスン内容】

基礎から応用まで対応します。もう一度、基本を一から習いたい方は是非受講してください♪  
卓球の上達には基本的な練習を徹底して行うことが大切です。身体の使い方・足の動き・回転のかけ方・サーブまで身につけられるようにしていきます。 担当：田中、米澤

#### 【VIRGOナイト練習】

毎週 月・水／18:00～20:50 土曜／15:00～20:50 (変動あり)

料金 50分／1100円 (税込)

最新マシンも使い放題。生徒同士で課題特訓や、コーチによる球だし、試合など、自由にレッスンが受けられます♪全日程、田中コーチがいるので課題がない方も、こちらでメニューを組んでレッスンいたします。

#### New 【VIRGOホリデイ練習】

内容は、VIRGOナイト練習と同じです。全日程、田中コーチ付き

料金 50分／1100円 (税込)

日程は不定期です。詳しくはスケジュールをご確認ください。

# 2024年10月 個人レッスンスケジュール

## 【お知らせ】

### 武田俊夫コーチ

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9:00~																															
10:00					○							○							○						○						
11:00					○							○							○						○						
12:00					○							○							○						○						
13:00	○		○					○		○		○			○		○				○		○								
14:00	○		○					○		○		○			○		○				○		○								
15:00	○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○						
16:00	○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○						
17:00	○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○						
18:00	○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○				○	○	○	○						
19:00		○	○						○	○						○	○						○	○							
20:00																															

### 丸山明彦コーチ

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
10:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
11:00	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○			○	○	○	
12:00	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○			○	○	○	
13:00		○							○							○							○							○	
14:00		○							○							○							○							○	
15:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
16:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
17:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
18:00	○	○	○	○			○	○	○	○	○				○	○	○	○			○	○	○	○			○	○	○	○	
19:00																															
20:00																															

### 米澤賢コーチ

	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
9:00	○		○	○				○		○	○				○		○	○				○		○	○			○		○	
10:00	○		○	○				○		○	○				○		○	○				○		○	○			○		○	
11:00	○		○					○		○					○		○				○		○		○			○		○	
12:00	○		○					○		○					○		○				○		○		○			○		○	
13:00	○		○	○		○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○	○	○	○	○	○	
14:00	○		○	○		○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○	○	○	○	○	○	
15:00	○			○		○		○			○				○			○			○			○	○			○		○	
16:00	○			○		○		○			○				○			○			○			○	○	○	○	○	○	○	
17:00						○																				○	○				
18:00						○																					○				
19:00	○		○	○		○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○		○	○	○	○	
20:00	○		○	○		○	○	○		○	○				○		○	○			○	○		○	○		○	○	○	○	

