

2024年9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】

自主練ノススメ！！

◆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

◆サポート・アドバイス付のナイト練習もぜひ！

							日	
							1日	
9:00~10:50	<丸山コーチ> ※13:00~の団体レッスン変更箇所 月曜:サーブレシーブ⇒サーブ3球目 火曜:スキルアップ⇒バックハンド 金曜:バックハンド⇒サーブ4球目			<武田コーチ> ※団体レッスン変更箇所 U-18・成人⇒中高生&一般 水曜:ツッツキ&ドライブ⇒回転の理解 ※9/11(水)13:00~15:50 【スペシャルレッスン】 ~今更聞けないフォアハンドの基本~ 担当:武田・田中 定員16名/3300円			U-12 担当:米澤	
11:00~ 12:50							初級レッスン 担当:米澤 (定員:6名)	
13:00~ 14:50							VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員:各10名	
15:00~ 16:50								
17:00~ 18:30	<その他> ※ピギナー⇒初級レッスンに名称変更 ※VIRGO練習会⇒ 9/1、22(日) 9/7、14、21、28(土)の6回							
19:00~ 21:00								
18:00~20:50								
	月 2日	火 3日	水 4日	木 5日	金 6日	土 7日	日 8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10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)	基礎技術 担当:米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当:米澤 (定員:6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			
16:00~ 16:50	試合基礎 担当:米澤		勝てるサーブ特訓 担当:田中 (定員:4名)					
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	VIRGO ナイト練習		
18:00~20:50	VIRGO ナイト練習		VIRGO ナイト練習					

2024年9月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15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：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)	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10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)	【SPレッスン】 ~今更聞けない フォアハンドの基 本~ 担当： 武田・田中 (定員:16名) 一人3300円/	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)	課題特訓 担当：米澤 (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							
	月祝	火	水	木	金	土	日	
	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22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：米澤 (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)	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10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：米澤 (定員:6名)	VIRGO練習会 13時~/14時~ 定員：各10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			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			
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9月 団体レッスンスケジュール

	月祝	火	水	木	金	土	日	
	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	
9:00~10:50	課題特訓 担当：田中 (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)		
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：田中 (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)		VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各10名		
13:00~ 14:50	サーブ3球目 担当：田中 (定員：6名)	【SPレッスン】 ~試合で優勝する 方法~ 担当：丸山・田中 (定員16名) 一人3300円/ 13:00~15:50	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)		
15:00~ 15:50				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：田中			
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					

	月
	30日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)
11:00~ 12:50	課題特訓 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)
15:00~ 15:50	試合基礎 担当：米澤
16:00~ 16:50	
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤
19:00~ 21:00	
18:00~20: 50	VIRGO ナイト練習

2024年9月 団体レッスンスケジュール

【夏のキャンペーンレッスンの詳細】（毎週木曜日2枠目）

☆身体の負担が少ない「細かい技術のレッスン」。地味な技術だけど、試合に勝つには必須の技を伝授します！

○5日*ツツキ

内容：ツツキミス激減！安定して返球する方法

○12日*台上処理

内容①台上に来たボールに対してミスを少なくする方法
内容②甘いボールに対して攻撃的な返球の仕方

○19日*ツツキ

内容：田中コーチの超得意分野！ツツキで点数を取る！

○26日*台上処理

内容①ストップの仕方

田中代表より皆さまに愛を込めて...♡

暑い日が続いておりますが、涼しい室内で卓球し、体力・筋力を維持して健康的なライフスタイルを送っていただければと心から願っています。

8月は、『全日本卓球選手権大会 マスターズ神奈川県予選優勝！！全国大会出場』
『新体連 全国大会出場』者が多数！
VIRGO会員の皆さまのご活躍を、心から誇らしく嬉しく思います。本当におめでとうございます。

さて、9月からのレッスンメニューも、一部リニューアルしました。
大好評のスペシャルレッスンを、9月も開催いたします。豊富なメニューで、楽しく上達しましょう♪
スタッフ一丸となって「日本一スキルの高いコーチング」「日本一親切な卓球スクール」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9月 個人レッスンスケジュール

【お知らせ】

武田俊夫コーチ

	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	金	土	日	月
	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
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

	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	金	土	日	月
	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
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

	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	金	土	日	月
	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
9:00			○		○	○				○		○	○				○		○	○				○		○				
10:00			○		○	○				○		○	○				○		○	○				○		○				
11:00			○		○		○			○		○					○		○		○			○		○				
12:00			○		○		○			○		○					○		○		○			○		○				
13:00	○	○	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○		○				○	
14:00	○	○	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○		○				○	
15:00	○		○			○	○	○		○			○				○			○	○			○	○	○				
16:00	○		○			○	○	○		○			○				○			○	○			○	○	○				
17:00	○						○	○									○				○			○	○					
18:00	○						○										○				○			○	○					
19:00	○	○	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○		○				○	
20:00	○	○	○		○	○			○	○		○	○				○		○	○			○		○				○	

