

## 2025年4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
	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

	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	
	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

	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
	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	○		○	○		○	○	○		○	○			○	○		○	○				○	○	○	○			○	○	○

## 2025年4月 個人レッスンスケジュール

### 加藤雅也コーチ

	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
	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																														

### 森田有城コーチ

	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
	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																														

### 河又大和コーチ

	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
	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																														

### 田辺和也コーチ

## 2025年4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!!!

		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)		U-12 担当：米澤
11:00~ 12:50		基礎技術 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		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)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)
15:00~ 16:50				試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 15:00~18:00	
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 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 河又 (定員:6名)	U-12 担当：米澤
11:00~ 12:50		バックドライブ 担当：米澤 (定員:6名)	基礎技術 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		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：河又 (定員:6名)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)
15:00~ 16:50		試合基礎 担当：米澤			試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 15:00~18:00	
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 18:00~20:50				

## 2025年4月 団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20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	ブロック 担当：米澤 (定員:6名)	基礎技術 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：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：武田 (定員：6名)	
15:00~ 16:50	試合基礎 担当：米澤			試合基礎 担当：米澤		VIRGO ナイト練習 15:00~18:00	
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 18:00~20:50				

	月	火	水	木	金	土	日
	21日	22日	23日	24日	25日	26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	バックドライブ 担当：米澤 (定員:6名)	基礎技術 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	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)			課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)
15:00~ 16:50	試合基礎 担当：米澤			試合基礎 担当：米澤			
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 18:00~20:50				

## 2025年4月 団体レッスンスケジュール

	月	火祝	水
	28日	29日	30日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)		
11:00~ 12:50	ブロック 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~ 16:50	試合基礎 担当：米澤		
17:00~ 18:30	U-12 担当：米澤		
19:00~ 21:00			
18:00~20: 50			