

2025年7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	○		○	○		○	○	○						○	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○

加藤雅也コーチ

[illegible]

森田有城コ一チ

[illegible]

河又大和コーチ

[illegible]

田辺和也コーチ

[illegible]

2025年7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！！

◆赤字部分、コーチ等かわっています。
◆日曜の初級レッスン⇒課題特訓に変更します

			火	水	木	金	土
			1日	2日	3日	4日	5日
9:00~10:50			課題特訓 担当：河又・田中 (定員:12名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又・田中 (定員:12名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当 米澤 (定員:6名)
11:00~ 12:50	異質対策・サーブレシーブ・ 課題特訓など、定員12名のレ ッスンにつきましては、6名以下の 場合、河又のみでレッスン致し ます。		異質対策 担当：河又・田中 (定員:12名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	サーブレシーブ 担当：河又・田中 (定員:12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
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)
15:00~ 16:50					課題特訓 担当：田中 (定員:6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 18:00~20:50			

	日	月	火	水	木	金	土
	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日
9:00~10:50	U-12 担当：米澤	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又・田中 (定員:12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)		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)	ブロック 担当：米澤 (定員:6名)	異質対策 担当：河又・田中 (定員:12名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	『卓球実践トレーニング』 担当：田中・倉田 定員：12名 料金：1コマ（2 時間半）2200円 ※詳細は裏面に記		VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員：各8名
13:00~ 14:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	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)			基礎技術 担当：田中 (定員：6名)
15:00~ 16:50							
17:00~ 18:30		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7月 団体レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日
9:00~10:50	U-12 担当：田中	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：河又・田中 (定員12名)	セルフユーズ (サポート付)	課題特訓 担当 米澤 (定員:6名)
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：田中 (定員:6名)	バックドライブ 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：丸山 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又・田中 (定員12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
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					課題特訓 担当：田中 (定員:6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 18:00~20:50			

	日	月祝	火	水	木	金	土
	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日
9:00~10:50	U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤	課題特訓 担当：河又 (定員:6名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又・田中 (定員:12名)	セルフユーズ (サポート付)	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)	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又 (定員:6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	台上処理 担当：河又・田中 (定員:12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
13:00~ 14:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ブロック 担当：米澤 (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)
15:00~ 16:50					課題特訓 担当：田中 (定員:6名)		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			

2025年7月 団体レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木		
	27日	28日	29日	30日	31日		
9:00~10:50	U-12 担当：米澤	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：河又・田中 (定員12名)		
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	バックドライブ 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：丸山 (定員:6名)	ツッツキ 担当：河又・田中 (定員:12名)		
13:00~ 14:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	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~ 16:50					課題特訓 担当：田中 (定員:6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				
18 : 00~20 : 50				VIRGO ナイト練習 18:00~20:50			

2025年7月 団体レッスンスケジュール

試合に出ている人限定 『卓球実践トレーニング』

日時: 7/10(木) 11:00～13:30 / 13:45～16:15

料金: 1コマ(2時間30分)→2200円(チケット使用不可)

担当: 田中・倉田

定員: 12名

【内容】 田中・倉田がトレーナーとして練習相手を致します。
試合直前の集中トレーニング！マシン・練習試合・個人の課題練習
コーチによる球出し、フットワーク等、なんでもOK！
みっちり2時間半、ガシガシトレーニングしましょう！