2025年3月　個人レッスンスケジュール

【お知らせ】

◆New　河又大和コーチ個人レッスン　10:00～19:00

武田俊夫コーチ

	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	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	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

	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	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	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

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

2025年3月　個人レッスンスケジュール

加藤雅也コーチ

	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	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	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																															

森田有城コーチ

	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	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	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																															

河又大和コーチ

	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	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	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																															

田辺和也コーチ

2025年3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

■3/29（土）スペシャルレッスン『下回転に対するドライブ』
13:00～15:50【武田・田中】この機会にぜひ！
■

						土	日
						1日	2日
9:00~10:50						課題特訓 担当：米澤 （定員:6名）	U-12 担当：米澤
11:00～ 12:50						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						VIRGO ナイト練習 13:00～18:00	課題特訓 担当：米澤 （定員:6名）
15:00～ 16:50							
17:00～ 18:30							
19:00～ 21:00							
18：00～20：50							

これができなきゃどうにもならない！
みんなを悩ます

『下回転に対するドライブ』

回転の競技なのに、回転を操れない。
それじゃあ勝てるわけないよねぇ～

あなたのドライブ、どうにかなってます？

【日時】 3/29（土）／13:00～15:50
【定員】 20名
【料金】一人／3300円
【担当】武田・田中

	月	火	水	木	金	土	日
	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日
9:00~10:50	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：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）	【ワンランクアップ　練習会】 時間：10:00～12:30 料金：2650円 担当：河又
11:00～ 12:50	バックドライブ 担当：米澤 （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	
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				

2025年3月　団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16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）	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：米澤 （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				

	月	火	水	木祝	金	土	日
	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23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：河又 （定員：6名）	課題特訓 担当：丸山 （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）		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			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				

2025年3月　団体レッスンスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30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）	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）	『下回転に対するドライブ』 定員：20名 担当：武田・田中 料金：3300円 時間：13:00～15:50	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 15:50～18:00	
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				

	月
	31日
9:00~10:50	
11:00～ 12:50	
13:00～ 14:50	
15:00～ 16:50	
17:00～ 18:30	
19:00～ 21:00	
18：00～20：50	