

2026年3月 個人レッスンスケジュール

【お知らせ】

◆森田・加藤・河又・金氏コーチ・・・50分／5,600円

◆武田・丸山・米澤コーチ・・・50分／5100円（期限内チケット提示で4100円）

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	火
	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

	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	火
	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

	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	火
	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		○			○	○			○			○	○			○			○	○			○		○	○			○		

2026年3月 個人レッスンスケジュール

加藤雅也コーチ

	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	火
	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

	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	火
	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

	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	火
	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																															

金氏祐一コーチ

	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	火
	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

2026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！！

※木曜2コマ目「台上処理とツツキ」⇒『台上技術』と『フットワーク』に変更

- ◆台上技術・・・フリックやツツキ、ストップなどの台上技術全般を行います。
- ◆フットワーク・・・ハードな物ではなく、基本的な動き方を習得し、ラリーでスムーズに動けるようなフットワークを行います。

	日	月	火	水	木	金	土
	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7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 (定員:6名)		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)	ドライブ特訓 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)	台上技術 担当：河又 (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)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	課題特訓 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							
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	火	水	木	金	土
	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14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 (定員:6名)		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)	試合基礎 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又 (定員:6名)		フットワーク 担当：河又 (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)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)	
15:00~16:50							j
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			

2026年3月 団体レッスンスケジュール

	日	月	火	水	木	金祝	土
	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21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：加藤 (定員:6名)			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)	異質対策 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)		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)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員：6名)		基礎技術 担当：武田 (定員：6名)
15:00~ 16:50							
17:00~ 18:30		U-12 担当：米澤	U-12 担当：米澤		U-12 担当：米澤	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							

	日	月	火	水	木	金	土
	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28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 (定員:6名)		
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ドライブ特訓 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)	フットワーク 担当：河又 (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)	両ハンド 担当：丸山 (定員：6名)	回転の理解 担当：武田 (定員：6名)	課題特訓 担当：丸山 (定員：6名)	レシーブ4球目 担当：丸山 (定員：6名)	
15:00~ 16:50							j
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	火
	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)
11:00~ 12:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	ドライブ特訓 担当：米澤 (定員:6名)	課題特訓 担当：河又 (定員:6名)
13:00~ 14:50		サーブ3球目 担当：丸山 (定員：6名)	両ハンド 担当：丸山 (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
18:00~20: 50			

2026年3月 団体レッスンスケジュール

U-12クラス	◆単発	1,600円
	◆月4回	5,400円
	◆月8回	9,800円
	◆月12回	13,200円
	※体験レッスン(最大4回)	無料
中高生&一般	◆単発	2,650円
	◆月4回	6,400円
	◆月8回	8,800円
	※体験レッスン(1回)	1,000円
ナイト練習	◆1コマ50分	1,100円
VIRGO練習会	◆1時間/2時間	600円/1,100円
セルフユーズ	◆マシン(50分)	1,000円
	◆サーブ練習(50分)	700円
.....		
冷房代	◆成人団体レッスン1回につき	100円
	【夏期：7~10月/冬期：12~2月のみ】	
駐車場代	◆~2時間半	200円
	◆2時間半~5時間	400円
	◆~7時間半	600円