

2025年2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!!

■2/3 (月) 『異質対策』異質が苦手な方はぜひ

■驚くほど上手くなるレッスン! 詳細は下記

■2/22 (土) 両ハンドフリックSPレッスン

						土	日
						1日	2日
9:00~10:50						課題特訓 担当: 加藤 (定員:6名)	U-12 担当: 田中
11:00~12:50	<div style="border: 2px solid purple; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #e6b89c;"> <p style="text-align: center;">2/22(土)【SPレッスン】 シリーズ第5弾!</p> <p style="text-align: center;"><u>~今更聞けない初歩の両ハンドフリック~</u></p> <p>※ナックルサーブのレシーブがうまくできない ※異質の選手が苦手 ※ストップが浮いて打たれる</p> <p>こんな方は是非。 『な~に言ってるのよ! そんなの簡単じゃない! こうすりやイイのよお!』</p> <p style="text-align: center;">来たら得する、じゃない来ないと損する今更シリーズ!</p> <p>【日時】 2/22(土)/13:00~15:50 【定員】 20名 【料金】 一人/3300円 【担当】 武田・田中</p> </div>					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						基礎技術 担当: 武田 (定員: 6名)	課題特訓 担当: 田中 (定員:6名)
15:00~16:50						VIRGO ナイト練習 15:00~18:00	
17:00~18:30							
19:00~21:00							
18:00~20:50							

	月 3日	火 4日	水 5日	木 6日	金 7日	土 8日	日 9日
9:00~10:50	異質対策 担当: 加藤・田中 (定員:12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: 加藤 (定員:6名)	U-12 担当: 田中
11:00~12:50	異質対策 担当: 加藤・田中 (定員:12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)		VIRGO練習会 11時~/12時~ 定員: 各8名	課題特訓 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: 加藤 (定員: 6名)	
15:00~16:50						VIRGO ナイト練習 15:00~18:00	
17:00~18:30	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				

2025年2月 団体レッスンスケジュール

	月	火祝	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：米澤 (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：米澤 (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：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				

	月	火	水	木	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)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (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)	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)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (定員:12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	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)	【SPレッスン】 ~今更聞けない初歩の 両ハンドフリック~ 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 16:00~18:00	
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2月 団体レッスンスケジュール

	月祝	火	水	木	金
	24日	25日	26日	27日	28日
9:00~10:50	課題特訓 担当：米澤 (定員:6名)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (定員:12名)	課題特訓 担当：加藤 (定員:6名)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (定員:12名)	セルフユーズ (サポート付)
11:00~ 12:50	ブロック 担当：米澤 (定員:6名)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (定員:12名)	課題特訓 担当：丸山 (定員:6名)	おどろくシリーズ 担当：田中+1人 (定員:12名)	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)	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)
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		

2025年2月 団体レッスンスケジュール

☆お知らせ☆

【おどろく程シリーズ!!!】

- 2/18 (火) 9:00～ ①驚くほど、下回転からの展開がスムーズに行くレッスン
11:00～ ②驚くほど、両ハンドの切り返しがスムーズに行くレッスン
- 2/25 (火) 9:00～ ③驚くほど、凡ミスを減らせるようになるレッスン
11:00～ ④驚くほど、サーブが上手く出せるようになるレッスン
- 2/27 (木) 9:00～ ⑤驚くほど、レシーブが入るようになるレッスン
11:00～ ⑥驚くほど、スマッシュが入るようになるレッスン

※ 3月より、VIRGOに新しいコーチが加入いたします!!! ※

上記3日間は、田中コーチ+新コーチの2人体制でレッスンします!!!

気になる方は、ぜひお越しください!!!

異質対策レッスン!!

2/3 (月) 9:00～10:50 / 11:00～12:50

担当：加藤・田中 (定員12名)

→粒高・アタック8・表など異質が苦手な方、または
自分が異質の方もぜひ!

2025年2月 個人レッスンスケジュール

【お知らせ】

-
-

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			
	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			
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			
	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			
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			
	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			
9:00~													○	○				○		○	○			○		○	○				
10:00													○	○				○		○	○			○		○	○				
11:00													○		○			○		○		○		○		○					
12:00													○		○			○		○		○		○		○					
13:00										○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○				
14:00										○	○		○	○	○		○	○		○	○	○		○	○	○	○				
15:00											○			○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○				
16:00											○			○	○	○		○		○	○	○		○	○	○	○				
17:00														○	○							○	○								
18:00																															
19:00										○	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○				
20:00										○	○		○	○		○	○	○		○	○		○	○	○	○	○				

