

## 2026年2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				
	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

	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					
	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

	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					
	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			○		○				○		○							○		○			○		○								

2026年2月 個人レッスンスケジュール

加藤雅也コーチ

森田有城コーチ

河又大和コーチ

金氏祐一コーチ

## 2026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】

# 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 (定員:6名)	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：田中 (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			

## 2026年2月 団体レッスンスケジュール

	日	月	火	水祝	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：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：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：田中 (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)	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)	じえ
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
	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：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：金氏 (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)	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	課題特訓 担当：金氏 (定員:6名)	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	
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2月 団体レッスンスケジュール

	日	月祝	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			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)	ラージボール特訓 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：田中 (定員：6名)
15:00~16:50							じえ
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2月 団体レッスンスケジュール

---

**【レッスン料金一覧】** ※全て税込

**【成人団体】**

◆単発	2,650円
◆月4回	8,600円
◆月9回	17,300円
◆3カ月有効12回	25,800円
※体験レッスン(1回)	1000円

**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