

## 2025年1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!!

■~1/3 年始休業

|             |                              | 水  | 木              | 金              | 土                               | 日                            |                             |                            |                               |                                 |                              |
|-------------|------------------------------|--|----------------|----------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|---------------------------------|------------------------------|
|             |                              | 1日   | 2日             | 3日             | 4日                              | 5日                           |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 9:00~10:50  |                              | <div style="border: 2px solid #800080; border-radius: 20px; padding: 10px; background-color: #d8bfd8; width: 80%; margin: auto;"> <p style="text-align: center;"><b>1/15(水)【SPレッスン】</b><br/>シリーズ第4弾!</p> <p style="text-align: center;">~今更聞けない左右のフットワーク~</p> <p style="text-align: center;">何故動けない!<br/>筋力?足の長さ?経験?若さ?<br/>いやいやそんな訳ないでしょ!<br/>答えは.....</p> <p>【日時】 1/15(水) / 13:00~15:50<br/>【定員】 20名<br/>【料金】 一人 / 3300円<br/>【担当】 武田・田中</p> </div> |                |                | 課題特訓<br>担当: 田中<br>(定員:6名)       | U-12<br>担当: 米澤               |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 11:00~12:50 |                              |  |                |                | VIRGO練習会<br>11時~/12時~<br>定員:各8名 | 初級レッスン<br>担当: 米澤<br>(定員: 6名) |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 13:00~14:50 |                              |  |                |                | 基礎技術<br>担当: 武田<br>(定員: 6名)      | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)    |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 15:00~15:50 |                              |  |                |                | VIRGO<br>ナイト練習                  |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 16:00~16:50 |                              |  |                |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 17:00~18:30 |                              |  |                |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 19:00~21:00 |                              |  |                |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 18:00~20:50 |                              |  |                |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 月           | 火                            |  |                |                |                                 | 水                            | 木                           | 金                          | 土                             | 日                               |                              |
| 6日          | 7日                           |  |                |                |                                 | 8日                           | 9日                          | 10日                        | 11日                           | 12日                             |                              |
| 9:00~10:50  | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)    |  |                |                |                                 | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)    | 課題特訓<br>担当: 加藤<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当: 田中<br>(定員:6名)  | セルフユーズ<br>(サポート付)             | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)       | U-12<br>担当: 米澤               |
| 11:00~12:50 | バックドライブ<br>担当: 米澤<br>(定員:6名) |  |                |                |                                 | 基礎技術<br>担当: 米澤<br>(定員: 6名)   | 課題特訓<br>担当: 丸山<br>(定員:6名)   | ツツキ<br>担当: 田中<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)     | VIRGO練習会<br>11時~/12時~<br>定員:各8名 | 初級レッスン<br>担当: 米澤<br>(定員: 6名) |
| 13:00~14:50 | サーブ3球目<br>担当: 丸山<br>(定員: 6名) |  |                |                |                                 | バックハンド<br>担当: 丸山<br>(定員: 6名) | 回転の理解<br>担当: 武田<br>(定員: 6名) | 両ハンド<br>担当: 丸山<br>(定員: 6名) | レシーブ4球目<br>担当: 丸山<br>(定員: 6名) | 基礎技術<br>担当: 米澤<br>(定員: 6名)      | 課題特訓<br>担当: 米澤<br>(定員:6名)    |
| 15:00~15:50 | 試合基礎<br>担当: 米澤               |  |                |                |                                 |                              |                             | 試合基礎<br>担当: 米澤             |                               |                                 |                              |
| 16:00~16:50 |                              |  |                |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 17:00~18:30 | U-12<br>担当: 米澤               | U-12<br>担当: 米澤   |                | U-12<br>担当: 米澤 | U-12<br>担当: 米澤                  |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 19:00~21:00 |                              | 中高生 & 一般<br>担当: 武田   |                |                | 中高生 & 一般<br>担当: 武田              | VIRGO<br>ナイト練習               |                             |                            |                               |                                 |                              |
| 18:00~20:50 | VIRGO<br>ナイト練習               |  | VIRGO<br>ナイト練習 |                |                                 |                              |                             |                            |                               |                                 |                              |

## 2025年1月 団体レッスンスケジュール

|                 | 月祝                         | 火                          | 水   | 木                        | 金                           | 土                               | 日                          |  |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|---|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|
|                 | 13日                        | 14日                        | 15日   | 16日                      | 17日                         | 18日                             | 19日                        |  |
| 9:00~10:50      | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当：加藤<br>(定員:6名)  | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名) | セルフユーズ<br>(サポート付)           | 課題特訓<br>担当：丸山<br>(定員:6名)        | U-12<br>担当：米澤              |  |
| 11:00~<br>12:50 | ブロック<br>担当：田中<br>(定員:6名)   | 基礎技術<br>担当：田中<br>(定員：6名)   | 課題特訓<br>担当：丸山<br>(定員:6名)  | 台上処理<br>担当：田中<br>(定員:6名) |                             | VIRGO練習会<br>11時~/12時~<br>定員：各8名 | 初級レッスン<br>担当：米澤<br>(定員：6名) |  |
| 13:00~<br>14:50 | サーブ3球目<br>担当：田中<br>(定員：6名) | バックハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | 【SPレッスン】<br>~今更聞けない左<br>右のフットワーク<br>~13:00~15:50<br>担当：武田・田中<br>料金/一人3300円<br>定員20名 | 両ハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | レシーブ4球目<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | 基礎技術<br>担当：武田<br>(定員：6名)        | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)   |  |
| 15:00~<br>15:50 |                            |                            |   | 試合基礎<br>担当：米澤            |                             | VIRGO<br>ナイト練習                  |                            |  |
| 16:00~<br>16:50 |                            |                            |   |                          |                             |                                 |                            |  |
| 17:00~<br>18:30 |                            | U-12<br>担当：米澤              |   | U-12<br>担当：米澤            |                             |                                 |                            |  |
| 19:00~<br>21:00 |                            | 中高生 & 一般<br>担当：武田          |   |                          | 中高生 & 一般<br>担当：武田           |                                 |                            |  |
| 18:00~20:<br>50 |                            |                            | VIRGO<br>ナイト練習  |                          |                             |                                 |                            |  |

|                 | 月                           | 火                          | 水                        | 木                        | 金                           | 土                               | 日                          |  |
|-----------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------|--------------------------|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------|--|
|                 | 20日                         | 21日                        | 22日                      | 23日                      | 24日                         | 25日                             | 26日                        |  |
| 9:00~10:50      | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)    | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当：加藤<br>(定員:6名) | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名) | セルフユーズ<br>(サポート付)           | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)        | U-12<br>担当：米澤              |  |
| 11:00~<br>12:50 | バックドライブ<br>担当：米澤<br>(定員:6名) | 基礎技術<br>担当：田中<br>(定員：6名)   | 課題特訓<br>担当：丸山<br>(定員:6名) | ツッツキ<br>担当：田中<br>(定員:6名) | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)    | VIRGO練習会<br>11時~/12時~<br>定員：各8名 | 初級レッスン<br>担当：米澤<br>(定員：6名) |  |
| 13:00~<br>14:50 | サーブ3球目<br>担当：丸山<br>(定員：6名)  | バックハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) |                          | 両ハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | レシーブ4球目<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | 基礎技術<br>担当：米澤<br>(定員：6名)        | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)   |  |
| 15:00~<br>15:50 | 試合基礎<br>担当：米澤               |                            |                          | 試合基礎<br>担当：米澤            |                             | VIRGO<br>ナイト練習                  |                            |  |
| 16:00~<br>16:50 |                             |                            |                          |                          |                             |                                 |                            |  |
| 17:00~<br>18:30 | U-12<br>担当：米澤               | U-12<br>担当：米澤              |                          | U-12<br>担当：米澤            | U-12<br>担当：米澤               |                                 |                            |  |
| 19:00~<br>21:00 |                             | 中高生 & 一般<br>担当：武田          |                          |                          |                             |                                 |                            |  |
| 18:00~20:<br>50 | VIRGO<br>ナイト練習              |                            | VIRGO<br>ナイト練習           |                          |                             |                                 |                            |  |

## 2025年1月 団体レッスンスケジュール

|                 | 月                          | 火                          | 水                         | 木                        | 金                           |
|-----------------|----------------------------|----------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------------------------|
|                 | 27日                        | 28日                        | 29日                       | 30日                      | 31日                         |
| 9:00~10:50      | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名)   | 課題特訓<br>担当：加藤<br>(定員:6名)  | 課題特訓<br>担当：田中<br>(定員:6名) | セルフユーズ<br>(サポート付)           |
| 11:00~<br>12:50 | ブロック<br>担当：米澤<br>(定員:6名)   | 基礎技術<br>担当：田中<br>(定員：6名)   | 課題特訓<br>担当：丸山<br>(定員:6名)  | 台上処理<br>担当：田中<br>(定員:6名) | 課題特訓<br>担当：米澤<br>(定員:6名)    |
| 13:00~<br>14:50 | サーブ3球目<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | バックハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | 回転の理解<br>担当：武田<br>(定員：6名) | 両ハンド<br>担当：丸山<br>(定員：6名) | レシーブ4球目<br>担当：丸山<br>(定員：6名) |
| 15:00~<br>15:50 | 試合基礎<br>担当：米澤              |                            |                           | 試合基礎<br>担当：米澤            |                             |
| 16:00~<br>16:50 |                            |                            |                           |                          |                             |
| 17:00~<br>18:30 | U-12<br>担当：米澤              | U-12<br>担当：米澤              |                           | U-12<br>担当：米澤            | U-12<br>担当：米澤               |
| 19:00~<br>21:00 |                            | 中高生 & 一般<br>担当：武田          |                           |                          | 中高生 & 一般<br>担当：武田           |
| 18:00~20:<br>50 | VIRGO<br>ナイト練習             |                            | VIRGO<br>ナイト練習            |                          |                             |

---

---

## 2025年1月 団体レッスンスケジュール

---

---

### ☆お知らせ☆

**New【バックドライブ・ブロック】** 担当：米澤

月曜2コマ目の課題特訓⇒バックドライブ&ブロック (隔週) にリニューアル致します。

**New【試合基礎】** 月・木／15:00～17:00

※月4回以上のチケットをお持ちの方は、2000円⇒1650円 (1500円+税)

通常料金は2750円 (2500円+税) となります。(チケット使用不可)

これから試合を控えている方は是非！！

内容もリニューアル致します♪

#### 【VIRGOナイト練習】

毎週 月・水／18:00～20:50 土曜／15:00～20:50 (変動あり)

料金 50分／1100円 (税込)

最新マシンも使い放題。生徒同士で課題特訓や、コーチによる球だし、試合など。全日程、田中コーチがいるので課題がない方も、こちらでメニューを組んでレッスンいたします。

#### New【VIRGOホリデイ練習】

内容は、VIRGOナイト練習と同じです。全日程、田中コーチ付き

料金 50分／1100円 (税込)

日程は不定期です。詳しくはスケジュールをご確認ください。

# 2025年1月 個人レッスンスケジュール

## 【お知らせ】

■ ~1/3 年始休業

■

### 武田俊夫コーチ

|       | 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  | 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 | 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

|       | 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  | 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 | 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

|       | 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  | 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 | 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 |   |   |   |   | ○ | ○ | ○ |   | ○ | ○  |    |    |    | ○  |    | ○  |    |    |    | ○  | ○  | ○  |    | ○  | ○  |    | ○  | ○  |    | ○  | ○  |

