



集合スナップ（前列中央3名木林会員ご一家）

‘ 25・6月度テニス部 だより

日 時 : 2025 年 6 月 8 日（第2日曜日）AM10:00～12:00
 場 所 : 東宝調布テニスクラブ No.15. 16コート：ハードコート
 参加者 : 16名（大人15名 子供1名）

梅雨入り間近の雨模様の天候の下ではありましたが3名ご一家の新加入もあり、久々に総勢16名の参加者を数え、また途中大森自治会会長他幹部役員の視察あり、陣中見舞いありで部員一同実戦練習・ゲームといつもに無く活気に満ちた練習会となりました。

7～8月は夏休みです。

次回9月テニス部練習会もどうぞ御参加の程よろしくお願いいたします。

* 練習内容

- | | |
|----------|-----------------------------|
| 1) 準備体操 | ラジオ体操（動的ストレッチ）ストレッチ ランニングほか |
| 2) 基礎練習 | 素振り（フォア バック サーブ） |
| 3) 実戦練習 | サーブ、レシーブ・ショート |
| 4) ゲーム形式 | 混合W総当たり戦 |
| 5) 整理体操 | 各自 |

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

・ 7・8月の練習会はお休みです 次回は9月第2日曜になります

出欠メールは右記 QR コードからどうぞ → → →



二本松自治会・テニス部ML

・ ご意見等ありましたら一緒にお寄せ下さい

二本松自治会テニス部