



集合スナップ

‘ 25・9月度テニス部 だより

日時 : 2025年9月14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 : 11名(大人10名 子供1名)

7・8月の夏休み明けの今年度後期のテニス練習会がスタートしました
いつまでも続く残暑も一休み、当日は絶好のテニス日和に恵まれ
テニス同好の士は、久々にボールを追いかけて良い汗を掻きました
次回10月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・・・)

・10月の練習会は12日(第2日曜)、予備日は19日(第3日曜)に変更

ただし、19日は自治会バス旅行の日です。1面で開催かも?