



集合スナップ

‘ 25・10月度テニス部 だより

日 時 : 2025年10月12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)

スポーツの日前日は絶好のテニス日和に恵まれ、テニス同好の士は月1テニスを存分に楽しみました
次回、11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・・・)

・ 11月の練習会は9日(第2日曜) 予備日は第4日曜日(11月23日)