



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）AM 10:00～12:00

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ひいたします

* 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）