



集合スナップ

‘ 25・11月度テニス部 だより

日 時 : 2025年11月23日(第2雨天順延日) 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 : 9名(大人 8名 子供 1名)

行楽シーズンたけなわの三連休多忙の中日の練習日ではあったが天候にも恵まれ絶好の
テニス日和に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12月は年内打ち上げ予定。 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・・・)

・12月の練習会は14日(第2日曜)は年内打ち上げ。 予備日は第4日曜日(28日) 予定