



集合スナップ（中央白シャツ体験者井山さん）

‘ 26・4月度テニス部 だより

日時 : 2026年4月12日（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）

四月というのに真夏のような陽射しの中、今回は体験者1名を迎い入れ16名の参加者が暑さに負けずコート内を縦横無尽に駆け回りテニスを楽しみました

次回練習会（5/10）はゴールデンウィーク明けの第2日曜日です
会員の皆さん奮って参加の程よろしく願いいたします

* 練習内容

- 1) 準備体操 ラジオ体操、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・・・）

・新年度更新手続き（入会・更新申込書提出）受付中・・・まだの方お忘れなく！

・次回の練習会は5月10日（第2日曜） 予備日は第4日曜日（24日）



二本松自治会・テニス部ML

・ご意見、等ありましたらご記入ください

二本松自治会テニス部