



集合スナップ（新入会・藤村さん前列中央）

‘ 26・6月度テニス部だより

日 時 : 2026年6月14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 : 13 名（大人 12名 子供 1名 ）

梅雨入り間近の真夏のような陽射しの中、今回は新規入会者1名を迎い入れ13名の参加者が所狭しとコートを駆け回り、月1テニスを十分に楽しめました

次回練習会は夏休み（7～8月）明けの9月13日（日）、各自で自主トレを欠かさず、熱中症にも負けず、休み明けには皆さん元気に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 手続きは

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

・ 次回の練習会は 9月13日（第2日曜） 予備日は第4日曜日（27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