



集合スナップ

## ‘ 25・5月度テニス部 だより

日時 : 2025年5月11日(第2日曜日) AM10:00~12:00

場所 : 東宝調布テニスクラブ No.11, 12コート: オムニコート

参加者 : 11名(大人11名 子供0名)

“母の日”が5月の第2日曜日に制定されたのは1947年のこと、なんと小生の生まれた年である 私事で恐縮だが78才の今も何とかコート上でボールを追ってラケットを振り回し自治会テニスを楽しんでいる あらためて丈夫に生んでくれた母親に感謝している

今月の練習会も11名(大人11名、子供0名)のテニス同好の士が青空の下、愉しく賑やかなものとなりました 皆さん母の日感謝を忘れずに!

次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・・・)

・6月の練習日は8日(第2日曜日、予備第4日曜)です

出欠メールお忘れなく・・・ 2025/6/1 までに → → →



二本松自治会・テニス部ML

・ご意見等ありましたらメール(右記QRコードから)にご記入ください

二本松自治会テニス部