



集合スナップ

‘ 25・12月度テニス部 だより

日 時 : 2025年12月28日(雨天順延により第4日曜日) AM10:00~12:00
場 所 : 東宝調布テニスクラブ No.15コート:ハードコート
参加者 : 9名(大人9名)
活動報告 :

年末多忙の中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なりました
テニス同好の士は今年最後のテニス打ち上げを存分に楽しみました お疲れ様でした
次回(1月・2月)は休み 明けて2026年3月8日(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(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・・・)

・新年の練習会は3月8日(第2日曜日)、予備日は3月22日(第4日曜日)を予定