



集合スナップ

‘ 26 ・ 3 月 度 テ ニ ス 部 だ よ り

日 時 : 2026年3月8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 : 14名(大人13名 子供1名)

春風や闘志抱きて・・・新たな気持ちで臨んだ初打ちも春風強く練習にゲームに
苦労した一日でした テニス同好の士は風を相手にテニスを楽しみました
次回練習会(4/12)は会員募集の体験教室を兼ねた練習会です
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

(練習風景)



会員・コーチからの一言!(感想、意見、連絡・・・)

・新年度更新手続きは(入会申込書提出)4月12日に受付

・次回の練習会は2026年4月12日(第2日曜)、予備日は第4日曜日(26日)