

善福寺公園テニスクラブ通信

クラブ通信をリニューアルしました

善福寺公園テニスクラブを利用されるすべての皆さまにも、いままで以上に施設を知っていただき、イベント等の情報も共有出来ればと考え、今回のクラブ通信から、紙面をリニューアルしました。

善福寺公園テニスクラブは会員制クラブを中心としてオープンしてから43年の歴史があります。近年は、クラブハウスの新築を機会に、テニス以外のスポーツも積極的に取り入れてきています。

屋外スポーツでは、テニススクール、ジュニアテニススクール、サッカークラブ、サッカークラブチームや昨年12月オープンしたパデルを、屋内では、ヨガ教室、トレッチング、自重筋

創立43周年記念大会

「創立43周年記念大会」を開催します。

大会は8組に分けての団体戦で、一人4試合行う親睦がメインのイベントです。試合後はクラブハウス2階で懇親会を行います。

善福寺公園テニスクラブは、今年もチャリティイベントを行います。

今年もチャリティイベントを行います。バザーを行いますので、商品の提供のご協力をお願いいたします。

善福寺ふれあい祭り

4月23日(日)

恒例の「善福寺ふれあい祭り」を今年も開催します。子供達お楽しみみのポニーの乗馬体験をはじめ、金魚すくいやスーパードールすくい、テニス体験や車イス体験、ボウリング、スラックラインの他に、ヨガ体験など盛りだく

恒例の「善福寺ふれあい祭り」を今年も開催します。子供達お楽しみみのポニーの乗馬体験をはじめ、金魚すくいやスーパードールすくい、テニス体験や車イス体験、ボウリング、スラックラインの他に、ヨガ体験など盛りだく



平成29年度大会実行委員会が2月19日開催され、年間行事が決定いたしました。委員の方々には会員の皆様からのご協力をお願いいたします。

- ◎ 実行委員長 田中勝久
- ◎ 男子 岩佐茂・岩見哲朗 正田昌孝・野田法夫 松井文男
- ◎ 女子 大熊澄子・大原奈於子 川里裕子・久野昌代 澤田千佳子・辻由美子

- ◎ 4月9日 創立43周年記念大会
- ◎ 4月23日 善福寺ふれあい祭り
- ◎ 5月14・21日 第43回ダブルス大会
- ◎ 6月11日 第23回善福寺テニス大会
- ◎ 9月3・10日 第37回ダブルス大会
- ◎ 10月1・8日 第43回シングル大会
- ◎ 10月29日 第44回秋季親善大会
- ◎ 12月5日 テニス大会
- ◎ 30年2月 女子親睦会 暮楽会

春のガット張りキャンペーン
4月1日(土)～4月30日(日)
↓
20%OFF

- 女子連行事予定**
- ◎ 4月5日 東地区春季親睦会
 - ◎ 4月21日 桑名杯レディース予選
 - ◎ 5月22日 第10回東とんCUP
 - ◎ 7月18日 第6回サマートーナメント
 - ◎ 8月21日 ソニー生命カップ全国レディース予選
 - ◎ 9月6・8日 東地区秋季親睦会
 - ◎ 9月29日・10月2日 第35回東地区ダブルス大会
 - ◎ 10月25日 第5回秋桜CUP
 - ◎ 11月13・20日 チューリップの会 50歳以上の親睦会

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

恒例の善福寺テニス大会は、健康者と障害者がペアを組んでプレーし、相互理解と懇親を深める大会です。

パソコン
http://www.zenpukuji-tc.jp
携帯用(コート状況確認)
http://www.zenpukuji-tc.jp/m/
メールアドレス
info@zenpukuji-tc.jp

ホームページ & メールアドレス

3月末迄に退会された方々

ガット張替キャンペーン

ガット張替

善福公園テニスクラブ スポーツコミュニティ広場



ヨガ教室

ピックアップ

こんにちは！

初めましての方も多と思います。
練馬区石神井公園マリマヨガスタジオ
代表のりさとまさです！

善福寺公園テニスクラブでは月に2回
土曜日の14:00～と15:45～約60分の
ヨガクラスを担当しています！
(現在は、りさが担当)



14:00～は、比較的ゆったりしたクラ
スで、身体が硬い方やヨガが初めての方、
運動不足の方も始めやすいクラスです。

15:45～は、太陽礼拝という流れのあ
る動きをメインに身体を大きく動かして
いきます。出来る出来ないは別にし
て、身体を動かしてスッキリしたい方
やダイエットしたい方、筋力をつけたい
方に特にオススメです！

少人数制のクラスなので、一人一人
丁寧に優しく教えます♪初心者の方が
ほとんどですので、初めての方も安心
してご参加頂けますよ♪

もちろん経験者も参加大歓迎です！
その人にあったポーズや動きをアドバ
イスしますのでぜひ一度ご参加してみてください。

ヨガは老若男女どなたでも行え、身体の健康はもちろん、心の悩みや迷い、苦しみを和らげ、精神的にも成長を遂げることができる素晴らしいツールです。私達は皆様に、ヨガを通して自分自身と向き合い、本来の自分の幸せに気づいてもらえるよう全力でサポートします。身体も心も健やかに、そして笑顔が絶えない毎日を送れるよう、一緒にヨガをしてより良い人生を送りましょう♪

(りさとまさ)



テニススクール



善福寺テニス
スクール統括担
当の臼倉です。
当スクールのモッ
トーはお客様に
“今日来て良かつ
た”と思ってい
ただくことです。

13名のコーチングスタッフは1人1人特長があり、皆様がテニスに悩みましたら誰かが必ず解決します。バリエーションに富んだ自慢のコーチ陣のレッスンを受講していただき、善福寺テニススクールの良さを実感してください。

(臼倉明博)

ジュニアスクール



ジュニアスクールの責任者をしております杉山正樹と申します。当スクールは園児から中学1年生まで在籍し、月、木、土、日曜日に開講しています。

レッスンでは自発的に考え、判断、意思決定ができるようゲームベースを重視した練習を行いながら、テニス技術だけでなく、子供達にとって将来必要になってくるコミュニケーションスキルを身に付けてもらえるよう指導させていただいております。選手育成経験のある滝沢コーチ、プレイヤーとして全国レベルの試合を経験している両角コーチ、大手テニススクールにてテニス経験の少ない子供達への指導実績のある鈴木コーチと経験豊かなコーチングスタッフがレッスンを担当しております。現在、錦織圭選手の活躍によりテニスに興味を持ってくれる子供達が増えている中、善福寺公園テニスクラブ・ジュニアチームとしてはテニスの経験、技術レベルに関わらず、皆が楽しく笑顔溢れるジュニアスクールの運営を目指しております。

どうぞ、よろしくお願いいたします。

(杉山正樹)

パデル東京



オープンから
3ヶ月延べ2,000
人を超える方に
ご来場いただき
ました！2/13は
朝は「めざまし
テレビ」、夜は

「NEWS23」と1日2回もキー局で放送される等、
確実にパデルの波がきています！まだパデルをプ
レーしたことのない方は、ぜひイベントや体験レ
ッスンでパデルの楽しさを感じてみてください！

(玉井勝善)

トレッチング



トレッチングとはスモールGボ
ールを使った体幹トレーニングとス
トレッチを組み合わせた造語にな
ります。

特徴はボールの弾力で関節を押し
やる事で、その周辺を緩め、関節
の正常な可動域とスムーズな動き
を引き出します。トレッチングで
動きの軽さを実感してみませんか？

皆さんと一緒にテニスも楽しみたいので、積極的に
コートに足を運びます！その時はよろしくお願
いします！

(小沢英亮)

善福寺フットボールクラブ



善福寺FC代表の新井です。
善福寺FCは、幼稚園児～高校生
までがサッカーの練習を通して
仲間を思いやれる心を学び、ど
んな時にも全力で楽しんでプ
レーする事を大切に活動しています。

そして、善福寺公園テニスク
ラブが、卒業した大学生や社会人がいつでも帰って来ら
れる家のような場所になれるように願っています。こ
れからもどうぞよろしくお願いいたします！

活動日：火・金 (新井正憲)

FCトレーロス



FCトレーロスは杉並区
を拠点に幼稚園生から中
学生までの10カテゴリー
の子ども達が所属してい
るサッカークラブです。
「フットボール+1」と
いうスローガンを軸に、

育成コンセプトである“EARTH (Enjoy楽しむ/Aggressive何事にも諦めずチャレンジ/Respect人の絆を大切に
する/Think考える/Humorユーモア溢れる)”。サ
ッカー選手である前に、ひとりの人間として大きく成長
してもらいたいという想いで選手育成をしています。

活動日：水・土・日 (佐藤由将)

自重筋力トレーニング



自重筋トレを担当している、
トレーナーの石川春奈です。
自重筋トレとは自分の体重の
重さを利用したトレーニング
のことです。60分で効率的
に全身の筋肉を鍛えます。筋
力や体力の向上、基礎代謝が
アップすることでダイエット
にも効果があります。また、
体幹を鍛えることで自身のか
らだをコントロールしやすくなり、テニスの
競技力向上に効果があります。皆様のご参加
をお待ちしております。

実施日：月曜日19時・20時30分 (石川春奈)