



集合スナップ・お疲れ様でした



ベンチの声援も盛んに！

## 5 月度テニス練習会報告・6 月度連絡

開催日時：5月27日（第4日曜日）AM10：00～12：00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO15コート（ハード）

参加人数：17名

活動報告：モーツァルトが流れる中、17名（途中退3名）が夏日の暑さにも負けず、  
活発にコート上を動き回りテニスを楽しみました

### \* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング 正しいラジオ体操 ストレッチほか
- (2) 基礎練習 素振り（フォア バック） ショート・ロングラリー
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（大人・子供ペアチーム総当たり戦）
- (4) 整理体操 各自

### 会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

健全なる精神は健全なる身体に宿る・・・・・・・・ユベナリス

心身を鍛えて大いにテニス楽しみましょう！

新年度更新の申し込み書（自筆）は6月度で締め切りといたします

6月も暑さが予想されます 帽子などの準備お忘れなく！

\*\*\*\*\*

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 5/末

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

会員名 \_\_\_\_\_

<b>練習日</b>	
6/10(第2日曜)	出 ・ 欠
AM 10：00～12：00	
<b>予備日</b>	
6/24(第4日曜)	出 ・ 欠