



集合スナップ・お疲れ様でした



成長著しい琉君

# 10 月度テニス練習会報告・11 月度連絡

開催日時：平成30年10月21日（第3日曜日）AM10：00～12：00

開催場所：東宝調布テのニスクラブ NO15コート

参加人数：参加者20名（大人12名子供8名）

活動報告：今回も子供会員の学校行事の関係で第3日曜に変更・・・

天候に恵まれて絶好のテニス日和の中、20名の参加者となりゲーム中心の練習会で大いにテニスを楽しむことができました

## \* 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 サーブ） ショート・ロングラリー
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（大人子供チーム総当たり戦）
- (4) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

“千日の稽古を鍛とし万日の稽古を錬とす”（五輪の書）

コツコツと日々鍛錬することによって力となり技を磨きましょう！

・11/11日朝8：00～9：00は多摩川クリーン作戦もありますご参加を！

\*\*\*\*\*

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 11/15

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	
11/11(第2日曜)	出 ・ 欠
AM 10:00~12:00	
予備日	
11/25(第4日曜)	出 ・ 欠

・ご意見、等ありましたらご記入ください

二本松自治会テニス部