



集合スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

“22・4月度テニス部だより”

日時：2022年4月10日（第2日曜日）AM10:00～12:00
 場所：東宝調布テニスクラブ No.15、16コート
 参加者：18名（大人13名 子供5名）

4月というのに真夏を思わせる夏日の中、新年度のテニス練習会がスタートした
 子供会員3名が高校生となり大会員の仲間入り。テニスも長足の進歩を見せている

* 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 子供・大人別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・・・）

・次回、5月練習日は8日（第2日曜日）です

～各自 新しい目標にチャレンジしよう！～

・新型コロナ感染防止対策の継続（3密・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）

【連絡表】欠席者は必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2022/5/1（第1日曜）

Mail: tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com（新）

次回練習日（予定）	欠席者のみ連絡 欠席者氏名：
5/8（第2日曜日）	
10:00～12:00	
予備 5/22（第4日曜日）	

・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