



集合スナップ

‘22年10月度テニス部だより

日 時 : 2022年10月9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

参加人数 : 参加者13名 (大人10名 子供3名)

今年の体育の日は雨が降り生憎の天候でした前日の我々の練習日はラッキーなことに涼しくて絶好のスポーツ日和でした。13名参加の練習会で、特に熱中症対策は不要でした。

* 練習内容 (BGM: クラシックミュージック)

- (1) 準備体操 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 スマッシュ)
- (3) ゲーム形式
- (4) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言! (感想、意見、連絡・・・)

- ・健康管理のため: 遅れて参加の人も必ず準備体操を!
 - ・次回11月は6日2面で開催予定。予備日11月27日(第4日曜日)です。合わせて回答願います。
 - ・新型コロナ感染防止対策の徹底 (3密回避・手洗い・うがい・マスク等)
- 継続励行でまいりましょう。

・第2日曜の11月13日は「多摩川クリーン作戦」が予定されています。奮って参加しましょう。

【連絡表】欠席者は必ず連絡のこと (メール・電話可) ... 締切 2022/10/30 (日)

Mail : tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日 11/6 (第1日曜日) 10:00~12:00	欠席者氏名:
予備日 11/27 (第4日曜日)	欠席者氏名:

・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