



## ‘23・9月度テニス部だより

日時 : 2023年9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.16コート  
参加者 : 6名(大人5名 子供1名)

夏休み明け秋シーズンスタートの練習会、残念ながら6名の参加者でした。子供達は受験対応等と重なり欠席者が多かったです。コロナに加え熱中症にも注意しながらの練習会は、十分休憩時間を取りながら楽しむことができました。

### \* 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 ショート・ロングラリー
- (4) ゲーム形式 子供・大人混合W戦
- (5) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言!(感想、意見、連絡……)

次回の練習日は10月8日(第2日曜日)です。 今後は出欠を連絡願います。

\*\*\*\*\*

【連絡表】出欠を必ず連絡のこと(メール・電話可) …… 締切 2023/10/1(第1日曜)

Mail : [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com)

次回練習日(予定)	
10/8(第2日曜日)	
10:00~12:00	
予備日 10/22(第4日曜日)	