



集合スナップ（中央：新入会 森下さん）

‘23・12月度テニス部だより

日時：2023年12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：8名（大人7名 子供1名）

連日の小春日和の続く中、卯年の打ち納もドタキャンあり新入会（経験者 森下さん）もありで8名という少人数でしたが、基礎練習ゲームと和やかなうちにテニス練習会打ち納を楽しむことができました・・・ありがとうございました

* 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・・・）

今回の練習日は3月10日（第2日曜日）1、2月は休みです。**必ず参加・不参加を連絡のこと**
* 年初1月20日（土）には自治会行事**多摩川クリーン作戦・凧揚げ大会**が予定されています
こちらも奮ってご参加を！

【連絡表】（メール・電話可）・・・締切 2024/3/3（第1日曜）

Mail : tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

<p>次回練習日（予定）</p> <p>3/10（第2日曜日）</p> <p>10:00～12:00</p> <p>予備日 3/24（第4日曜日）</p>	<p>・参加</p> <p>必ず連絡のこと</p> <p>・不参加</p>
---	---------------------------------------