



集合スナップ（前列中央：新入会宮田さん）

‘ 24・3月度テニス部 だより

日時：2024年3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：11名（大人9名 子供2名）

三寒四温の中、穏やかに晴れ上がった好天に恵まれ、新入会宮田さん（経験者）が加わり
今年の練習会は11名で初打ちを楽しむことができました ありがとうございます

* 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・・・）

*4/14（日）には早朝、**自治会行事多摩川クリーン作戦**が予定されています

こちらも奮ってご参加を！ 参加賞・災害備蓄品配布あり

【連絡表】

（メール・電話可）・・・締切 2024/4/7（第1日曜） Mail：tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日（予定）	・参加 必ず連絡のこと ・不参加
4/14（第2日曜日）	
10:00～12:00	
予備日 4/28（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