



集合スナップ

‘ 24・5月度テニス部だより

日時：2024年5月12日（第2日曜日）AM10:00~12:00

場所：東宝調布テニスクラブ No.13・14コート（オムニコート）

参加者：11名（大人10名 子供1名）

春風や闘志抱きて丘に立つ 班員各々目的・目標を新たにして練習会に臨みました
春風爽やかな薄曇りの中、久々のオムニコートで足を滑らせ尻もちを突く人もあり
和やかなうちにテニスを楽しむことができました お疲れ様でした！

* 練習内容

- (1) 準備体操 ラニング・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・・・）

2024年6月16日（第3日曜日）は自治会のゴルフ大会が予定されています

こちらも奮ってご参加ください

【連絡表】

（メール・電話可）・・・締切 2024/6/2（第1日曜）Mail：tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日（予定） 6/9（第2日曜日） 10:00~12:00 予備日 6/23（第4日曜日）	・参加 <p style="text-align: center;">必ず連絡のこと</p> ・不参加
--	---