



集合スナップ

‘ 24・6月度テニス部 だより

日 時 : 2024年6月9日(第2日曜日) AM10:00~12:00

場 所 : 東宝調布テニスコート No.13・14コート(オムニコート)

参加者 : 12名(大人11名 子供1名)

練習模様:

南の方から入梅の便りが聞かれる中、今にも雨が降り出しそうな天候でしたが何とか雨にも降られることなく、和やかなうちにテニス練習会を楽しむことができました。

皆さんお疲れ様でした!

*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

コーチからの一言!(感想、意見、連絡……)

7月、8月は夏休み 練習会はありません 次回は9月の開催です

【連絡表】(メール・電話可) …… 締切 2024/9/1(第1日曜)

mailは : tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com こちらをお願いします

次回練習日(予定)	<ul style="list-style-type: none"> ・参加 必ず連絡のこと ・不参加
9/8(第2日曜日)	
10:00~12:00	
予備日 9/22(第4日曜日)	



←QRコードからも報告できます

・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