



集合スナップ

## ‘ 24・10月度テニス部 だより

日時 : 2024年10月13日(第2日曜日) AM10:00~12:00

場所 : 東宝調布テニスコート No.15・16コート(コート)

参加者 : 10名(大人10名 子供 0名)

新装なった久々のハードコート。絶好のテニスシーズン3連休の中、10名の参加者で練習会が行われました

こまめに水分を取りながらゲーム中心(初のミックスW戦)の練習会で和やかなうちに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 ランニング・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) . . . . . 少な目
- (3) 実戦練習 ショート・ロングラリー
- (4) ゲーム形式 大人男女混合W戦
- (5) 整理体操 各自

◆コーチからの一言!(感想、意見、連絡. . . .)◆

次回は11月10日です 予備日はいつもどうり第4日曜日です

\*\*\*\*\*

【連絡表】 (メール・電話可) . . . 締切 2024/11/3 (第1日曜)

Mailは : [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com) こちらに

<p>次回練習日(予定)</p> <p>11/10(第2日曜日)</p> <p>10:00~12:00</p> <p>予備日 11/24(第4日曜日)</p>	<p>・参加</p> <p>必ず連絡のこと</p> <p>・不参加</p>
---	---------------------------------------

・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