



集合スナップ

‘ 24・11月度テニス部 だより

日時 : 2024年11月10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

参加者 : 13名(大人12名 子供 1名)

立冬も過ぎ向寒の季節ではありましたが、今回も天候に恵まれ13名の参加者で練習会が行われ十分テニスを楽しみいい汗をかくことができました

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) 少ない
- (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12月1日です 予備日は第3日曜日です

【連絡表】 (メール・電話可) . . . 締切 2024/11/28

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

次回練習日(予定) 12/1(第1日曜日) 10:00~12:00 予備日 12/22(第3日曜日)	・参加 必ず連絡のこと ・不参加
---	------------------------

・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