



集合スナップ・お疲れ様でした



元気な兄妹

9 月度テニス練習会報告・10 月度連絡

開催日時：平成29年9月10日（第2日曜日）AM10：00～12：00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO15コート（ハード）

参加人数：18名

活動報告：夏休み明けで参加者が少ないのではと心配された練習会も、秋空好天に恵まれて、大勢の参加者での練習会となりました

*** 練習内容**

- (1) 準備体操 ランニング 正しいラジオ体操 ストレッチ
- (2) 基礎練習 素振り サーブ レシーブ
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（ランダム大人・子供ペアチーム戦）

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

夏休み明けの練習会です怪我のないよう練習にとりこんでください

来る9月23日（土）は、自治会のBBQ大会です。奮ってご参加のほど！

次回10月も絶好のテニスシーズン！青空の下、大いにテニス楽しみましょう！

ご参加の程、どうぞよろしく

なお、出欠は下記連絡表でお願いします

【連絡表】 必ず返信のこと（電話・メール可）・・・締切 10/2（月）

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

・ 会員名 _____

練習日 10 / 8（第2日曜） AM 10：00～12：00	出・欠
予備日 10/22（第4日曜） AM 10：00～12：00	出・欠

ご意見等：

・ 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