

4 月度テニス練習会報告・5 月度連絡



集合スナップ・お疲れ様でした

開催日時：平成30年4月8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：17名

活動報告：天候に恵まれ元気いっぱい練習・試合を満喫した2時間でした。

子供たちの上達ぶりは目を見張るばかりで、ラリーも続き元気いっぱいにコートを飛び回っています。

* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング ストレッチ
- (2) 基礎練習 素振り（フォア バック） ショート・ロングラリー
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（大人・子供別チーム総当たり戦）
- (4) 整理体操 ストレッチ
- (5) コート整理

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

心機一転目標を持ち（申込書に記入）大いにテニス楽しみましょう！

新年度更新は申し込み書（自筆）と会費を持参ください

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（メール・電話可）・・・締切 5/20（日）

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

・会員名

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

<p>練習日</p> <p>5/27(第4日曜)</p> <p>AM 10:00~12:00</p> <p>出・欠</p>	<p>練習日は毎月第2日曜日ですが、以下の予定のため変更になります。 ご注意ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・5/13（日）二本松自治会バス旅行 ・5/20（日）二本松自治会 定期総会
<p>予備日</p> <p>6/3（第1日曜）</p>	<p>出・欠</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