



集合スナップ・お疲れ様でした



ベンチの声援も日傘の中で！

7月度テニス練習会報告・9月度連絡

開催日時：平成30年7月8日（第2日曜日：6月分振替）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：参加者15名（他応援5名）

活動報告：モーツァルトのBGMが流れる中、15名が真夏日の猛烈な暑さにも負けず、活発にコート上を動き回りテニスを楽しみました

* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング 正しいラジオ体操 ストレッチほか
- (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 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

“鉄は熱いうちに打て！”

心身を鍛えて大いにテニス楽しみましょう！

8月は休み 9月から再開（都合により第3日曜日に変更）します。 まだ厳しい暑さが予想されますが、帽子・飲み物などの準備お忘れなく！

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切：8月末

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	
9/16(第3日曜)	出 ・ 欠
AM 10:00~12:00	
予備日	
9/23(第4日曜)	出 ・ 欠