



集合スナップ・お疲れ様でした 大人会員がほとんどでした

9 月度テニス練習会報告・10 月度連絡

開催日時：平成30年9月23日（第4日曜日）AM10：00～12：00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO14コート（オムニコート）

参加人数：参加者10名（大人9名、子供1名）

活動報告：秋の長雨の合間の久々の真夏日のような暑さの中、今回は子供会員の大半が学校行事とかち合い不参加でしたので、大人会員中心の練習会となりました。
ゲーム中心の練習会で大いにテニスを楽しむことができました

* 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（大人チーム総当たり戦）
- (4) 整理体操 各自 コート整理（オムニコート）

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

“心・技・体バランスよく鍛えましょう！”

心を鍛えて大いにテニスを楽しみましょう！

10月は都合により第3日曜（21日）に変更します。予備日は第4日曜日（10月28日）となりますが、東宝テニスクラブの大会予備日となっていますのでその時は連絡します

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切日：10/15（月）

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	
10/21（第3日曜）	出 ・ 欠
AM 10：00～12：00	
予備日	
10/28（第4日曜）	出 ・ 欠