



集合スナップ・お疲れ様でした

9月度テニス練習会報告・10月度案内

開催日時：2019年9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 及び NO16コート

参加人数：参加者13名（大人7名、子供6名）

活動報告：夏休み明けの初練習会であったり、秋のスタートは13名の参加者でコート2面での充実した練習会を楽しみました

* 練習内容（B・G・M・・・モーツァルトほか）

- (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 サーブ）
- (3) ・実戦練習 ショートラリー ポレー
・ゲーム形式（子供・大人別ペアチーム総当たり戦）
- (4) 整理体操各自 コート整備

【会員・コーチからの一言！】（感想、意見、連絡・・・）

いよいよスポーツの秋到来。10月は諸般事情で第3日曜の20日に変更です！
多数の参加お待ちしております。大いにテニス楽しみましょう！

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切日 2019/10/2

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日 10/20(第3日曜) AM10:00~12:00	出 ・ 欠 参加者氏名：
予備日 ? (後日連絡) AM10:00~12:00	出 ・ 欠 参加者氏名：