



集合スナップ・イイ顔で お疲れ様でした

10月度テニス練習会報告・11月度案内

開催日時：2019年10月20日（第3日曜日）AM10:00～12:00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO13、14コート

参加人数：参加者13名（大人6名 子供7名）

活動報告：学校等のイベントの関係で今月は第3日曜日に変更。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

- (1) 準備体操 ランニング 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・大人別ペアチーム戦）
- (4) コート整備 整理体操各自

【会員・コーチからの一言！】（感想、意見、連絡・・・）

スポーツの秋 たけなわ 11月は諸般の事情で第4日曜の練習会です！
多数の参加を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 2019/11/3

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

変更 になりました	
練習日 11/24(第4日曜) AM10:00~12:00	出 ・ 欠 参加者氏名：