



集合スナップ・イイ顔で お疲れ様でした

## 2 月度テニス練習会報告・3 月度案内

開催日時：2020年2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 NO16（15）コート

参加人数：参加者12名（大人7名 子供5名）

活動報告：昨年11月以来久々の練習日。暖かな今冬好天に恵まれ12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<br>ゲーム形式（子供・大人ペアチーム戦） |
| (4) 整理体操 | 各自                                |

【会員・コーチからの一言！】 (感想、意見、連絡・・・)

時節柄 うがい、手洗いの励行を！

3月は年度納めで最後の練習会です第2日曜の8日です！

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 2020/3/1

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	
3/8(第2日曜)	出 ・ 欠
AM10:00~12:00	

・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