

会員募集中！ テニスと一緒に



集合スナップ・お疲れ様でした

3 月度テニス練習会報告・4 月度案内

開催日時：2020年3月22日（第4日曜日）AM10:00～12:00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO15コート

参加人数：参加者15名（大人8名 子供7名）

活動報告：年度末多忙の中でしたが、新型コロナにも負けず春嵐（強風吹きすさぶ）にも負けずゲーム中心に大変活気に満ちた練習会となり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 サーブ） |
| (3)・実戦練習 | ショート・ロングラリー |
| ・ゲーム形式 | （子供・大人ペアチーム総当たり戦） |
| (4) 整理体操 | 各自 |

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

4月は登録更新の時期入会（再登録）の方は申込書（会費）の提出をお忘れなくお願いします

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2020/4/7

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日 4/12（第2・予備第4） AM10:00～12:00	出 ・ 欠 参加者氏名：
---------------------------------------	-----------------