



集合スナップ記念撮影（新型コロナ対策：3密回避・マスク着用）

9月度テニス練習会報告・次回案内

開催日時：2020年9月13日（第2日曜日）AM10:00～12:00

開催場所：東宝調布テニスクラブ No.15・16コート

参加人数：参加者17名（大人11名 子供6名）

活動報告：猛暑が過ぎても多少は蒸し暑く秋風が恋しい中、新型コロナ集団感染に注意しつつ、ラジオ体操（電池が夏バテで間延びした声）・ストレッチ・素振りにて体をほぐし水分補給を適宜取りながらゲームを開始。ゲームは5ゲームで競い、コートを縦横無尽に駆け回り気持ち良い汗を流し、テニスを楽しむことができました。

* 練習内容

- (1) 準備体操 ラジオ体操 ストレッチ 他
- (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
- (4) ゲーム形式 子供・大人別・混合チーム総当たり戦
- (5) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

登録更新の入会（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

新型コロナ感染防止対策の徹底をお願いします（3密回避・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2020/10/4

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日 10/11（第2日曜日） 10:00～12:00	出 ・ 欠 参加者氏名：
---	-----------------