



集合スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

“23・3月度テニス部だより”

日時：2023年3月12日（第2日曜日）AM10:00～12:00

場所：東宝調布テニスクラブ No.15、16コート

参加者：16名（大人14名 子供2名）

3月弥生も啓蟄を過ぎ、いよいよテニスシーズンの到来です。今年の打ち始め練習会も暖かな日和に恵まれてテニスの虫たちもこぞって動き出すことができました

* 練習内容

- (1) 準備体操 ラジオ体操（動的ストレッチ） 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 サーブ、レシーブ・ショート
- (4) ゲーム形式 子供・大人別W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・・・）

・次回、4月の練習日は9日（第2日曜日）です、更新手続きをお忘れなく

～前年を反省し、新しい目標にチャレンジしよう！～

・新型コロナ感染防止対策の継続（3密・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）

【連絡表】欠席者は必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2023/4/2（第1日曜）

Mail:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com（新）

次回練習日（予定） 4/9（第2日曜日） 10:00～12:00 予備 4/23（第4日曜日）	欠席者のみ連絡 欠席者氏名：
--	-------------------

・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