



## ‘ 23・11 月度テニス部だより

日 時 : 2023年11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コート

参加者 : 11名(大人10名 子供1名)

秋の多摩川クリーン作戦の後、小雨が少しぱらつく中で強行した練習会は雨も上がりコロナにも注意しながら10名の少人数ではありましたが、十分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(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 ショート・ロングラリー
4. ゲーム形式 子供・大人混合W戦
5. 整理体操 各自

### 会員・コーチからの一言!(感想、意見、連絡……)

次回の練習日は12月10日(第2日曜日)です。今後は必ず参加・不参加を連絡のこと

\*年末12月28日・29日は年末見回りが予定されています。こちらも奮ってご参加を!

\*\*\*\*\*

【連絡表】参加・不参加を必ず連絡のこと(メール・電話可)・・・締切 2023/12/3(第1日曜)

Mail : [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com)

<b>次回練習日(予定)</b>	
12/10(第2日曜日)	・参加
10:00~12:00	必ず連絡のこと
予備日 12/24(第4日曜日)	・不参加