



集合スナップ

## ‘ 24・4月度テニス部 だより

日時 : 2024年4月14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 : 11名(大人10名 子供1名)

桜花爛漫に季節はずれの夏日の中、新年度の練習会は11名の参加で楽しむことができました。久々の練習に怪我をされた方もありましたが、各位それぞれ目的・目標を新たに新年度をスタートすることができました。ありがとうございました

### \* 練習内容

- (1) 準備体操 ラニング・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・トス)
- (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・・・)

会員更新登録受付中(申込書・会費納入)です どうぞお忘れなく

\*\*\*\*\*

### 【連絡表】

(メール・電話可)・・・締切 2024/5/5(第1日曜) Mail : [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com)

|                 |         |
|-----------------|---------|
| 次回練習日(予定)       |         |
| 5/12(第2日曜日)     | ・参加     |
| 10:00~12:00     | 必ず連絡のこと |
| 予備日 5/26(第4日曜日) | ・不参加    |

・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