



集合スナップ

‘ 24・9月度テニス部 だより

日 時 : 2024年9月8日(第2日曜日) AM10:00~12:00

場 所 : 東宝調布テニスコート No.11・12コート(オムニコート)

参加者 : 10名(大人9名 子供1名)

記録的な厳しい残暑が続く中、何とか10名の参加者で今年後期の練習会が行われました。こまめに水分を取りクラブハウス等で休憩をしながらの練習会でしたが和やかなうちにテニスを楽しむことができました。皆さんお疲れ様でした!

* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング・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) 少な目
- (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

◆コーチからの一言!(感想、意見、連絡. . . .)◆

次回は10月13日(日)です 予備日は都合により第3日曜日となります

【連絡表】(メール・電話可) . . . 締切 2024/10/6(第1日曜)

Mail は : tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com [こちらに](#)

次回練習日(予定)	・参加 必ず連絡のこと ・不参加
10/13(第2日曜日)	
10:00~12:00	
予備日 10/20(第3日曜日)	

・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