



集合スナップ・お疲れ様でした



ベンチの声援も盛んに！

## 3 月度テニス練習会報告・4 月度連絡

開催日時：平成30年3月11日（第2日曜日）AM10：00～11：30

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO13コート（ハード）

参加人数：19名

活動報告：<sup>けいちつ</sup>啓蟄を過ぎ、テニス同好の士たちは青空の下で活動（練習会）を始めました。

2か月ぶりということで活発にコート上を動き回り、テニスを楽しみました

### \* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング 正しいラジオ体操 ストレッチ
- (2) 基礎練習 素振り（フォア バック） ショート・ロングラリー
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（大人・子供別チーム総当たり戦）
- (4) 整理体操 正しいラジオ体操
- (5) コート整理

### 会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

**心機一転目標を持ち（申込書に記入）大いにテニス楽しみましょう！**

新年度更新は、申し込み書（自筆）と会費を持参ください

なお、出欠は下記連絡表でお願いします

\*\*\*\*\*

**【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切は、3月末**

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

・会員名 \_\_\_\_\_

<b>練習日</b> 4/8(第2日曜) AM 10:00~12:00	ただし、当日はコートの都合(4/8は東宝の大会予備日で全面貸切)により、4/22に延期の可能性がありますが、4/7(土)が好天なら東宝の大会は予定通り開催のため、4/8(日)は自治会テニス練習会を予定通り開催です 出・欠 <b>当日朝一斉メールでお知らせします</b>
<b>予備日</b> 4/22(第4日曜)	出・欠

・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