



集合スナップ・お疲れ様でした



成長著しい颯君

11月度テニス練習会報告・12月度連絡

開催日時：平成30年11月11日（第2日曜日） AM10:00~12:00

開催場所：東宝調布テニスクラブ NO15コート

参加人数：参加者15名（大人9名 子供6名）

活動報告：天候に恵まれて絶好のテニス日和（10月の温かさ）の中、15名の参加者となりゲーム中心の練習会で大いにテニスを楽しむことができました。皆、子供たちの成長の速さに驚かされました

*練習内容

- (1) 準備体操 ランニング 正しいラジオ体操 ストレッチほか
- (2) 基礎練習 素振り（フォア バック サーブ） ショート・ロングラリー
- (3) 実戦練習 ゲーム形式（子供 大人チームそれぞれ総当たり戦）
- (4) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

“かたよらない心 こだわらない心 とらわれない心“（般若心経 空の心）

心を広くひろく持つことによって力となりこころを養いましょう！

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 12/1

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	
12/2（第1日曜） AM 10:00~12:00	出 ・ 欠
予備日	
12/23（第4日曜）	出 ・ 欠