



集合スナップ・お疲れ様でした



竹見コーチの熱心な指導

# 12月度テニス練習会報告・3月度連絡

開催日時：2018年12月 2日（第1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11名（大人6名 子供5名）

活動報告：師走の多忙の中、天候に恵まれ11名の参加者でゲーム中心の練習会となりまして大いにテニスを楽しむことができました

**\* 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・・・）

年末見回り（火の用心）が12月28日（金）、29日（土）の2日（午後8時～）

に亘り行われます。皆さん奮って参加しましょう。お待ちしております

\*\*\*\*\*

<< 次回2019年3月度 開催連絡 >>

連絡票は必ず返信のこと（メール・電話可）

・・・ 報告締切日：2019年3月3日

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

【連絡票】

練習日	出	・	欠
3/10（第2日曜）	参加者氏名：		
AM 10:00～12:00			
予備日	出	・	欠
3/24（第4日曜）			