



集合スナップ・お疲れさんでした

## 8 月度テニス練習会報告・次回案内

開催日時：2020年8月9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・16コート

参加人数：参加者15名（大人9名 子供6名）

活動報告：真夏の炎天下、新型コロナにも負けず、熱中症にも負けず夏休み返上でラケットを振りました  
ゲーム中心に大変活気に満ちた練習会大いにテニスを楽しむことができました お疲れ様でした

### \* 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）       |
| (3) 実戦練習 | ショート・ロングラリー            |
| ゲーム形式    | 子供・大人別チーム総当たり戦         |
| (4) 整理体操 | 各自                     |

### 会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

ウィズコロナは各自感染防止対策の基本遵守をお願いします  
マスク、手洗い、うがい・・・3密を避けて・・・

\*\*\*\*\*

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 2020/8/22

電話：090-4092-8046（平山テニス部長）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

練習日	出 ・ 欠
8/23（第4日曜）（臨時）	参加者氏名：
AM10:00～12:00	