



集合スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

10 月度テニス練習会報告・次回案内

開催日時：2020年10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 No.15・16コート

参加人数：参加者15名（大人10名 子供5名）

活動報告：秋も深まり絶好のテニス日和の中、新型コロナ集団感染防止を心掛けつつ、ラジオ体操、ストレッチ・素振りにて体をほぐし水分補給を取りながら基礎練習にゲームにとコート縦横無尽に駆け回り、気持ち良い汗を流し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
- (4) ゲーム形式 子供・大人別・W総当たり戦
- (5) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言！（感想、意見、連絡・・・）

・次回11月はコートの都合で22日（第4日曜日）に変更します

・新型コロナ感染防止対策の徹底（3密・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス）

【連絡表】必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切日 2020/11/15

電話：090-4092-8046（川崎部長代理）

mail：tennis.ml@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日 11/22（第4日曜日） 10:00～12:00 予備日 11/29（第5日曜日）	出 ・ 欠 参加者氏名：
---	---------------------

・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