



集合スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

“22・2月度テニス部だより”

日 時 : 2022年2月13日（第2日曜日）AM10:00～11:30
 場 所 : 東宝調布テニスクラブ No.16コート、
 参加者 : 15名（大人10名 子供5名）

“春は名のみ～”曇天の寒さ厳しい中、コロナ禍防止対策を心掛けつつスタートした、
 本年のテニス打ち始めは昼近くの降雨（小雨）のため途中で切り上げとなりました

* 練習内容

- (1) 準備体操 ラジオ体操（動的ストレッチ） 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 サーブ、レシーブ・ショート
- (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、3月の練習日は13日（第2日曜日）です、連絡お忘れなく

・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】欠席者は必ず返信のこと（メール・電話可）・・・締切 3/6（第1日曜）

Mail: tennis_gr@chofu-nihonmatsu.com（新）

<p>次回練習日（予定）</p> <p>3/13（第2日曜日）</p> <p>10:00～12:00</p> <p>予備 3/27（第4日曜日）</p>	<p>欠席者のみ連絡</p> <p>欠席者氏名：</p>
--	------------------------------

・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