



集合スナップ

“22・5月度テニス部だより

日時 : 2022年5月8日(第2日曜日) AM10:00~12:00
 場所 : 東宝調布テニスクラブ No.15、16コート
 参加者 : 18名(大人14名 子供 4名)

GW明けの練習日で参加者の人数が心配されましたが18名のテニス同好の士が参加し花曇りの絶好のスポーツ日和のもと楽しい練習会ができました

* 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・大人無差別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、6月練習日は12日(第2日曜日)です。
- ・新型コロナ感染防止対策の継続
(3密回避・手洗い・うがい・マスク・ソーシャルディスタンス)

- [名言]
- (1) 運動のおかげでおそらく寿命が伸びる
 - (2) 運動しないよりもしたほうが人生は楽しい
 - (3) 他人にいつそう喜びを与えられる
 - (4) 精神は運動によって鍛えられる

【連絡表】欠席者は必ず返信のこと(メール・電話可)・・・締切 2022/6/5

[mail:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com) (新)

<p>次回練習日(予定) 6/12(第2日曜日) 10:00~12:00 予備 6/26(第4日曜日)</p>	<p>欠席者のみ連絡 欠席者氏名:</p>
--	------------------------------------