



集合スナップ

“22・6月度テニス部だより

日時 : 2022年6月12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 : 14名(大人11名 子供 3名)

梅雨シーズンの雨模様の天気予報もあって出足が遅れた人が目立ったが、一変して夏日のような好天の中、今年度前期(7、8月は休会)の打ち納めはゲーム中心の練習会となった(参加者14名)

* 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 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、9月練習日は11日(第2日曜日)です
- ・新型コロナ感染防止対策の継続
(3密・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 (新)

次回練習日(予定) 9/11(第2日曜日) 10:00~12:00 予備 9/25(第4日曜日)	欠席者のみ連絡 欠席者氏名:
---	-------------------