



集合スナップ

‘22年9月度テニス部だより

日 時 : 2022年9月11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、

参加人数 : 参加者13名(大人12名 子供1名)

朝晩秋らしく凌ぎやすくなるも日中はまだまだ暑さの残る中、総勢13名参加の練習会で、特に熱中症対策としてこまめな水分補給に気を配りました。

またテニス部立ち上げにご尽力された土屋元副会長ご夫妻が見学されました。(奥様参加)

*練習内容 (BGM:クラシックミュージック)

- (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) ゲーム形式
- (4) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言!(感想、意見、連絡・・・)

- ・健康管理のため:遅れて参加の人も必ず準備体操を!
 - ・次回10月は9日2面で開催予定。予備日30日(第5)に変更合わせて出欠の回答願います
 - ・新型コロナ感染防止対策の徹底(3密回避・手洗い・うがい・マスク等)
- 継続励行でまいりましょう

【連絡表】欠席者は必ず連絡のこと(メール・電話可) ・ ・ 締切 2022/10/2(日)

Mail: tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日 10/9(第2日曜日) 10:00~12:00	欠席者氏名:
予備日 10/30(第5日曜日)	欠席者氏名:

・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