



集合スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

## “23・4月度テニス部だより”

日時：2023年4月9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：12名（大人10名 子供2名）

新年度第1回目のテニス練習会は再登録をされたテニス同好の士12名の参加で好天にも恵まれゲーム中心で大いに楽しむことができました。皆さんの参加をお待ちしております

### \*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、5月の練習日は14日（第2日曜日）です、「更新手続き」まだの方お忘れなく

～前年を反省し、新しい目標にチャレンジしよう！～

・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）

\*\*\*\*\*

【連絡表】欠席される方、必ず連絡のこと（メール・電話可）・・・締切 2023/5/7（第1日曜）

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

次回練習日（予定） 5/14（第2日曜日） 10:00～12:00 予備日 5/28（第4日曜日）	欠席者のみ連絡 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