



小雨の練習会スナップ（新型コロナ対策：3密・マスク着用）

‘23・5月度テニス部だより

日時：2023年5月14日（第2日曜日）AM10:00～11:00

場所：東宝調布テニスクラブ No.15、16コート、

参加者：8名（大人7名 子供1名）

たけのこ梅雨の中、何とか8名の参加者でスタートしたテニス練習会も11時頃にはまた小雨が降り出し途中切り上げとなってしまい、今月の練習会の楽しみは半分だけで終わりにになりました

* 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、6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

・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 2023/6/4（第1日曜）

Mail：tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com

次回練習日（予定） 6/11（第2日曜日） 10:00～12:00 予備日 6/25（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