



集合スナップ

## ‘ 24 ・ 4 月 度 テ ニ ス 部 だ よ り

日 時 : 2024年4月14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 : 11名 (大人10名 子供1名)

桜花爛漫に季節はずれの夏日の中、新年度の練習会は11名の参加で楽しむことができました。久々の練習に怪我をされた方もありましたが、各位それぞれ目的・目標を新たに新年度をスタートすることができました。ありがとうございました

### \* 練習内容

- (1) 準備体操 ラニング・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・トス)
- (3) 実戦練習 ショート・ロングラリー
- (4) ゲーム形式 子供・大人混合W戦
- (5) 整理体操 各自

会員・コーチからの一言! (感想、意見、連絡・・・)

会員更新登録受付中 (申込書・会費納入) です どうぞお忘れなく

\*\*\*\*\*

### 【連絡表】

(メール・電話可)・・・締切 2024/5/5 (第1日曜) Mail : [tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com](mailto:tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com)

次回練習日 (予定)	
5/12 (第2日曜日)	・ 参 加
10:00~12:00	必ず連絡のこと
予備日 5/26 (第4日曜日)	・ 不参加

・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