



集合スナップ

‘ 24・12月度テニス部 だより

日時 : 2024年12月1日(第1日曜日) AM10:00~12:00

場所 : 東宝調布テニスコート No.15・16コート

参加者 : 13名(大人11名 子供 2名)

ひと際大きな音声のラジオ体操の歌が流れテニス部練習会の始まりです。向寒の季節ではありましたが、今回も天候に恵まれ13名の参加者で練習会が行われ十分テニスを楽しみいい汗をかくことができました。練習後にはレストランにて忘年会食会が開催され懇親を深めました皆さんお疲れ様でした!

* 練習内容

- (1) 準備体操 ランニング・ **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) 少な目
- (3) 実戦練習 ショートラリー・サーブ、レシーブ
- (4) ゲーム形式 男女別W戦
- (5) 整理体操 各自

◆コーチからの一言!(感想、意見、連絡. . . .)◆

次回は3月9日です 予備日は第4日曜日です 1・2月は休み

【連絡表】 (メール・電話可) . . . 締切 2025/3/2

Mail は : tennis.gr@chofu-nihonmatsu.com [こちらに](#)

<p>次回練習日(予定)</p> <p>3/9(第2日曜日)</p> <p>10:00~12:00</p> <p>予備日 3/23(第4日曜日)</p>	<p>・参加</p> <p>必ず連絡のこと</p> <p>・不参加</p>
--	--

・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