

感謝と挑戦のTYK体育館

月間カレンダー

2023

8月

August

月	火	水	木	金	土	日
	1 抽選申込開始 休館日	2 コース型教室 岐阜県中体連卓球東海大会強化合宿 ポディスクヤン測定会～10日迄	3 ワンタイム 岐阜県中体連卓球東海大会強化合宿 コース型教室 紹介DAY	4 コース型教室 岐阜県中体連卓球東海大会強化合宿 Tリーグ前日準備	5 6 トレーニング室・卓球室 幼児体育室休場 Tリーグ	
		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
7 コース型教室 ワンタイム	8 抽選申込終了 休館日	9 県高校生新人卓球大会 コース型教室	10 抽選支払開始 県高校生新人卓球大会 コース型教室 ワンタイム	11 東濃卓球選手権大会	12 バドミントン個人利用13-17 第7回V.明日夢プロジェクト バレーボール教室 レディスDAY	13 バドミントン個人利用13-17 第7回V.明日夢プロジェクト バレーボール教室
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
14 コース型教室 ワンタイム	15 休館日	16 抽選支払終了	17 いきいき健康DAY	18 コース型教室	19 バドミントン個人利用13-17 土曜学習	20 バドミントン個人利用13-17 中学新人交流会 バスケット
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
21 コース型教室 ワンタイム	22 休館日	23 コース型教室	24 コース型教室 ワンタイム	25 コース型教室	26 多治見市剣道選手権大会 アンダー30DAY	27 バドミントン個人利用13-17 多治見市総合バスケットボール大会
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
28 コース型教室 ワンタイム	29 休館日	30 コース型教室	31 コース型教室 ワンタイム	第1木曜日:紹介DAY 既存のお客様からの紹介で当日利用料無料 第2土曜日:レディスDAY 女性の方、終日利用料無料 第3木曜日:いきいき健康DAY 65歳以上の方、利用料無料(17時迄) 第4土曜日:アンダー30DAY 30歳以下の方、終日利用料無料		
午前 午後 夜間		午前 午後 夜間	午前 午後 夜間			

※大会やイベント・教室、個人利用等が変更になる場合があります。予めご了承ください。

※第3木曜及び第4土曜日は年齢確認のできる身分証の提示が必要です。

【カレンダーの見方】



金		
個人利用時間		
大会名		
午前	午後	夜間

午前 非常に混雑 午後 混雑

午前(9:00~12:00)午後(12:00~17:00)
夜間(17:00~21:30)の駐車場の混雑状況がわかります。

【トレーニング室だより】

トレーニングマシン
重さ、回数、の適正ご存じですか？

筋量、筋力アップを目指すなら…

10回3セットが基本！

3セット目の10回ができないくらい…

これが適正重量です。

意識してトレーニング
してみましょう。

