

# 感謝と挑戦のTYK体育館

# 月間カレンダー

2023

# 11月

November

月	火	水	木	金	土	日
		<b>1</b> 抽選申込開始 コース型教室 午前 午後 夜間	<b>2</b> コース型教室 ワンタイム 紹介DAY 午前 午後 夜間	<b>3</b> 文化の日 岐阜県中学生 秋季大会 男女東濃大会2日目 コース型教室 午前 午後 夜間	<b>4</b> レディスDAY 第32回岐阜県 ジュニアバドミントン 大会団体戦 県高校柔道新人大会 午前 午後 夜間	<b>5</b> バドミントン 個人利用13-17 多治見市 障がい者 スポーツ大会 午前 午後 夜間
	<b>6</b> コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	<b>7</b> 休館日	<b>8</b> 抽選申込終了 コース型教室 午前 午後 夜間	<b>9</b> コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	<b>10</b> 抽選支払開始 Vリーグ DIVISION2 WOMEN 前日準備 午前 午後 夜間	トレーニング室・卓球室・幼児体育室休場 Vリーグ DIVISION2 WOMEN 午前 午後 夜間
<b>13</b> コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	<b>14</b> 休館日	<b>15</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>16</b> 抽選支払終了 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY 午前 午後 夜間	<b>17</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>18</b> 県高校生新人卓球大会 兼東海高校生新人大会 (県予選) 午前 午後 夜間	<b>19</b> バドミントン 個人利用13-17 県高校生新人卓球大会 兼東海高校生新人大会 (県予選) 午前 午後 夜間
<b>20</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>21</b> 休館日	<b>22</b> 午前 午後 夜間	<b>23</b> 勤労感謝の日 ★無料開放DAY★ 9:00~17:00 午前 午後 夜間	<b>24</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>25</b> バドミントン 個人利用13-17 岐阜県公認 スポーツ指導者 養成講習会 アンダー30DAY 午前 午後 夜間	<b>26</b> バドミントン 個人利用13-17 多治見市 ママさん連盟 冬季親睦大会 午前 午後 夜間
<b>27</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>28</b> 休館日	<b>29</b> コース型教室 午前 午後 夜間	<b>30</b> コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	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 ※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。		

## 休場のお知らせ

11月11・12日(土・日)

Vリーグ開催のため

トレーニング室、卓球室  
 幼児体育室を休場します。

施設ご利用のお客様には  
 大変ご迷惑をお掛けいたしますが、  
 ご理解の程、宜しくお申し上げます。

## 【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)の駐車場混雑状況が  
 わかります。

## 【トレーニング室だより】

超回復って何?



最近耳にする超回復とは...

筋肉に負荷をかける事で一時的に筋線維が損傷

↓ ↓ ↓  
 休ませる事で回復し

より強くなって戻ってくる!

トレーニングは  
 翌日筋肉痛があるぐらいがベストです。