

感謝と挑戦のTYK体育館

月間カレンダー

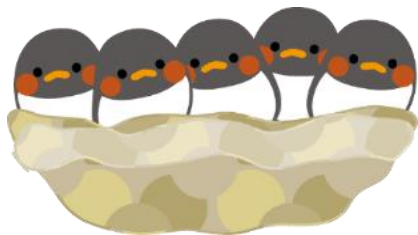
2024

5月

May

月	火	水	木	金	土	日
		1 抽選申込開始	2	3 県中学生卓球選手権大会 柔道合同練習会 市総体 ハンドボール	4 バドミントン個人利用13-17 インターハイ東濃予選卓球大会 柔道合同練習会	5 インターハイ東濃予選卓球大会 市総体 インディアカ
		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
6 県中学生選抜大会女子東濃予選会バレーボール コース型教室 ワンタイム	7 休館日	8 抽選申込終了 コース型教室	9 コース型教室 ワンタイム	10 抽選支払開始 コース型教室	11 バドミントン個人利用13-17 県中学生卓球選手権大会東濃予選(団体)	12 市総体 総合開会式 市総体 ソフトバレー 市総体 柔道・空手
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
13 コース型教室 ワンタイム	14 休館日	15 コース型教室	16 抽選支払終了 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY	17 コース型教室	18 バドミントン個人利用13-17 県中学生卓球選手権大会東濃予選(個人)	19
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
20 コース型教室 ワンタイム	21 休館日	22 コース型教室	23 コース型教室 ワンタイム	24 コース型教室	25 バドミントン個人利用13-17 インターハイ県予選卓球大会	26 バドミントン個人利用13-17 インターハイ県予選卓球大会
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
27 コース型教室 ワンタイム	28 休館日	29 コース型教室	30 コース型教室 ワンタイム	31 コース型教室	【毎月第3木曜日いきいき健康DAY】 ・65歳以上の方、トレーニング室利用料無料(17時迄) ・いきいき健康講座参加料無料 ※ご利用前に生年月日の分かる身分証明書の提示が必要です。	
午前 午後 夜間		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。



【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】

スティックは人ほど免疫力が低い？

人は頑張りすぎると常に交換神経が働いてしまいます。その影響でリンパ球が減っていき、免疫力が落ちると言われています。健康維持の為に、お仕事もトレーニングも程ほどに…。リラックスできる時間を作りましょう。

