

# 感謝と挑戦のTYK体育館

# イベントカレンダー

2024

6月

June

月	火	水	木	金	土	日
<b>【毎月第3木曜日いきいき健康DAY】</b> ・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。					<b>1</b> バドミントン 個人利用13-17  東海学生 剣道選手権大会  抽選申込開始	<b>2</b> バドミントン 個人利用13-17  多治見市ママさん バレーボール 春季大会
<b>3</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>4</b> 休館日	<b>5</b> コース型教室	<b>6</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>7</b> コース型教室	<b>8</b> 抽選申込終了  たじみMIX バドミントン大会	<b>9</b> バドミントン 個人利用13-17  岐阜県一般 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
<b>10</b> 抽選支払開始 コース型教室 ワнтаイム	<b>11</b> 休館日	<b>12</b> コース型教室	<b>13</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>14</b> コース型教室	<b>15</b> バドミントン 個人利用13-17  東海北信越 地域リーグ バスケットボール大会  抽選支払終了	<b>16</b> バドミントン 個人利用13-17  東海北信越 地域リーグ バスケットボール大会  抽選支払終了
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
<b>17</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>18</b> 休館日	<b>19</b> コース型教室	<b>20</b> コース型教室 ワнтаイム いきいき健康DAY	<b>21</b> コース型教室	<b>22</b>  東海高校総体 卓球	<b>23</b>  東海高校総体 卓球
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
<b>24</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>25</b> 休館日	<b>26</b> コース型教室	<b>27</b> コース型教室 ワнтаイム	<b>28</b> コース型教室	<b>29</b> バドミントン 個人利用13-17  東濃地区中体連 バドミントン  令和6年度 東濃地区高校総体 柔道競技	<b>30</b> バドミントン 個人利用13-17  第13回 愛・チャンピオンズ リーグ 東濃地区予選会
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

※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】

### 梅雨 と 運動

梅雨の時は気圧の低下により  
体内の内圧が高まり、  
膝・腰・頭痛を起こしやすくなります。  
運動は関節を動かし  
内圧を下げる効果があります。  
また、汗をかくことで  
余分な水分を外に出すことができます。  
梅雨時も屋内トレーニング室で  
快適に運動しましょう♪

