

# 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
<p><b>【毎月第3木曜日いきいき健康DAY】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・65歳以上の方、トレーニング室利用料無料(17時迄)</li> <li>・いきいき健康講座参加料無料</li> </ul> <p>※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。</p>					<p><b>1</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>東海学生 剣道選手権大会</p> <p>抽選申込開始</p>	<p><b>2</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>多治見市ママさん バレーボール 春季大会</p>
<p><b>3</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>4</b> 休館日</p>	<p><b>5</b> コース型教室</p>	<p><b>6</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>7</b> コース型教室</p>	<p><b>8</b> 抽選申込終了</p> <p>たじみMIX バドミントン大会</p>	<p><b>9</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>岐阜県一般 バスケットボール大会</p>
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
<p><b>10</b> 抽選支払開始 コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>11</b> 休館日</p>	<p><b>12</b> コース型教室</p>	<p><b>13</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>14</b> コース型教室</p>	<p><b>15</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>東海北信越 地域リーグ バスケットボール大会</p> <p>抽選支払終了</p>	<p><b>16</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>東海北信越 地域リーグ バスケットボール大会</p>
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
<p><b>17</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>18</b> 休館日</p>	<p><b>19</b> コース型教室</p>	<p><b>20</b> コース型教室 ワнтаイム</p> <p>いきいき健康DAY</p>	<p><b>21</b> コース型教室</p>	<p><b>22</b></p> <p>東海高校総体 卓球</p>	<p><b>23</b></p> <p>東海高校総体 卓球</p>
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
<p><b>24</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>25</b> 休館日</p>	<p><b>26</b> コース型教室</p>	<p><b>27</b> コース型教室 ワнтаイム</p>	<p><b>28</b> コース型教室</p>	<p><b>29</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>東濃地区中体連 バドミントン</p> <p>令和6年度 東濃地区高校総体 柔道競技</p>	<p><b>30</b> バドミントン 個人利用13-17</p> <p>第13回 愛・チャンピオンズ リーグ 東濃地区予選会</p>
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♪

