

感謝と挑戦のTYK体育館

2024

7月

July

月間カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1 抽選申込開始 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	休館日	3 コース型教室 午前 午後 夜間	4 午前 午後 夜間	5 コース型教室 午前 午後 夜間	6 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 午前 午後 夜間	7 第53回東農スポーツ大会 バレーボール 全日本卓球選手権大会 カデット 市内予選 空手大会 午前 午後 夜間
8 抽選申込終了 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間		10 抽選支払開始 コース型教室 午前 午後 夜間	11 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	12 コース型教室 午前 午後 夜間	13 バドミントン 個人利用13-17 東濃地区中体連 卓球 午前 午後 夜間	14 バドミントン 個人利用13-17 東濃地区中体連 卓球 午前 午後 夜間
15 第53回 東農スポーツ大会 卓球 午前 午後 夜間	休館日	17 コース型教室 午前 午後 夜間	18 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY 午前 午後 夜間	19 コース型教室 午前 午後 夜間	20 バドミントン 個人利用13-17 東濃地区中体連 卓球 予備日 午前 午後 夜間	21 バドミントン 個人利用13-17 全日本 卓球選手権大会 カデット東濃予選 午前 午後 夜間
22 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間		24 コース型教室 午前 午後 夜間	25 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	26 コース型教室 午前 午後 夜間	27 バドミントン 個人利用13-17 岐阜県下選抜 小学生育成事業 午前 午後 夜間	28 施設 無料開放DAY 午前 午後 夜間
29 コース型教室 ワンタイム ゴールボール体験 午前 午後 夜間	休館日	31 県中体連 卓球東海大会 強化合宿 午前 午後 夜間	【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。			



【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】

運動と水分補給

トレーニング中、
 水分を一気飲みしていませんか？
 人の身体が一度に吸収できるのは
 200ml~250mlと言われています。
 それ以上摂っても尿として
 排出されてしまいます。
 運動30分前に250ml~500ml、
 運動中は10~20分おきに
 200ml程をゆっくり摂取しましょう。

