

感謝と挑戦のTYK体育館

2024

12月

December

月間カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
【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。						1 バドミントン 個人利用13-17 多治見市内親睦 ママさんバレー大会 令和6年度 柔道昇段審査
2 コース型教室 ワンタイム	3 休館日	4 コース型教室	5 コース型教室 ワンタイム	6 コース型教室	7 第2回 岐阜県中学校 剣道育成大会	8 抽選申込終了 ヘルシー パフォーマンス
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
9 コース型教室 ワンタイム	10 抽選支払開始 休館日	11 コース型教室	12 コース型教室 ワンタイム	13 第10回 オール西日本大学 卓球選手権大会	14 第10回 オール西日本大学 卓球選手権大会	15 第10回 オール西日本大学 卓球選手権大会
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
16 抽選支払終了 コース型教室 ワンタイム	17 休館日	18 コース型教室	19 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY	20 コース型教室	21 バドミントン 個人利用13-17 東海北信越 地域リーグ バasketボール 大会	22 バドミントン 個人利用13-17 東海北信越 地域リーグ バasket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
23 コース型教室 ワンタイム	24 休館日	25 コース型教室	26 コース型教室 ワンタイム	27 コース型教室	28 バドミントン 個人利用13-17	12/29(日)~ 1/3(金)迄 年末年始 休館
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	

年末年始開館のご案内

【年末年始休館】

12月29日(日)~
1月3日(金)迄

1月4日(土)~
通常通り開館致します。

ご不便をお掛けいたしますが
宜しくお願い申し上げます。

【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】

冷え性には運動!

身体を動かすことで血液の流れが良くなり、
新陳代謝が促進され、体温の上昇に繋がります。

お勧めの運動

↓↓↓

- ①仕事や家事の合間に簡単ストレッチ
- ②階段の利用
- ③近場へのお出かけは徒歩

日常生活の中に運動を取り入れ、
寒い季節でも身体を動かしましょう!

