

感謝と挑戦のTYK体育館

2025

1月

January

月間カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4 バドミントン 個人利用13-17	5 バドミントン 個人利用13-17
		年末年始休館日				午前 午後 夜間
6 コース型教室 ワнтаイム	7 休館日	8 コース型教室	9 コース型教室 ワнтаイム	10 コース型教室	11 県中学生 新人バレー大会 女子東濃予選	12 バドミントン 個人利用13-17
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 県中学生 新人バレー大会 男女東濃予選 コース型教室 ワнтаイム	14 休館日	15 コース型教室	16 コース型教室 ワнта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	19 バドミントン 個人利用13-17
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нтаイム	21 休館日	22 コース型教室	23 コース型教室 ワнтаイム	24 コース型教室	25 バドミントン 個人利用13-17	26 岐阜県高等学校 ハンドボール 交流会
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нтаイム	28 休館日	29 コース型教室	30 コース型教室 ワнта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		



【カレンダーの見方】



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】

冬のトレーニング何を着る？

室内では半袖短パンでも十分と感じるかもしれませんが、序盤は身体が冷えています！

- ・アウターを着て身体が温まったら脱ぐ
- ・半袖の下に長袖、短パンの下にタイツ 等

衣服内の温度調節がしやすい重ね着コーデがおすすめ！

寒い日も快適にトレーニングをしましょう♪

