

# 感謝と挑戦のTYK体育館

# 月間カレンダー

2025

# 2月

February

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。					1	2
					多治見市 剣道練成会	県中学生新人 バレーボール大会
					午前 午後 夜間	午前 午後 夜間
3 コース型教室 ワнтаイム	4 休館日	5 コース型教室	6 コース型教室 ワнтаイム	7 コース型教室	8 東濃地区 中学1年生女子 バレーボール大会	9 バドミントン 個人利用13-17  (元)ナショナルチーム 男子監督高島先生 卓球講習会
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
10 コース型教室 ワнтаイム	11 建国記念の日 東濃小中学生新人 卓球選手権大会	12 コース型教室	13 コース型教室 ワнтаイム	14 コース型教室	15 バドミントン 個人利用13-17 ジュニア強化練習 GTS県管轄	16 たじみオープン バドミントン大会
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	午前 午後 夜間
17 コース型教室 ワнтаイム	18 休館日	19 コース型教室	20 コース型教室 ワнтаイム いきいき健康DAY	21 コース型教室	22 多治見ジュニア男子 バレーボール大会	23 天皇誕生日 多治見ジュニア女子 バレーボール大会
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
24 振替休日 令和6年度 パラスポーツ フェスタ	25 休館日	26 コース型教室	27 コース型教室 ワнтаイム	28 コース型教室		
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】

### ふくらはぎお手軽ケア

寒さが厳しくなる2月。  
寒いと体温が奪われ、血行が悪くなります。  
血流の流れを握る”ふくらはぎケア”  
を紹介します。

- ・揉む、温める
- ・ツボを押す(スネの骨に沿って指4本分)
- ・カーフレイズ(かかと上下運動)

試してみてください。

