

感謝と挑戦のTYK体育館

月間カレンダー

2025

3月

March

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | | | | |
|---|------------------|-------------------------------------|--|---|--|--|--|--|---------------------------------|--------------------------|
| 【3月第4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 ドッジボール 教室 抽選申込開始 午前 午後 夜間 | 2 バドミントン 個人利用13-17 午前 午後 夜間 |  | | 8 抽選申込終了 午前 午後 夜間 | 9 午前 午後 夜間 |
| 3 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 4 休館日 | 5 コース型教室 午前 午後 夜間 | 6 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 7 コース型教室 午前 午後 夜間 | 第54回加藤澄男杯 全国オープン卓球選手権大会 ※トレーニング・卓球・幼児体育室17時～ 午前 午後 夜間 | | | | | |
| 10 抽選支払開始 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 11 休館日 | 12 コース型教室 午前 午後 夜間 | 13 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 日本ハンドボールリーグ ※15日のみトレーニング・卓球・幼児体育室休場 午前 午後 夜間 | | 16 バドミントン 個人利用13-17 抽選支払終了 午前 午後 夜間 | | | | |
| 17 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 18 休館日 | 19 コース型教室 午前 午後 夜間 | 20 第54回加藤澄男杯 全国オープン 卓球選手権大会 ※トレーニング室・個人利用17時～ コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 21 コース型教室 午前 午後 夜間 | 22 バドミントン 個人利用13-17 午前 午後 夜間 | 23 バドミントン 個人利用13-17 山登り教室 午前 午後 夜間 | | | | |
| 24/31 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間 | 25 休館日 | 26 コース型教室 午前 午後 夜間 | 27 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY 午前 午後 夜間 | 28 つちびと スポーツ大会 コース型教室 午前 午後 夜間 | 29 バドミントン 個人利用13-17 全国中学生選抜 卓球大会 午前 午後 夜間 | 30 バドミントン 個人利用13-17 第23回PingPong たじみ卓球大会 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。

利用時間変更・休場のご案内

【3月8-9日(土・日)/20日(木)祝日】

大規模大会開催のため、
トレーニング・卓球・幼児体育室の利用は
17時～

【3月15日(土)】

日本ハンドボールリーグ開催のため、
トレーニング・卓球・幼児体育室は
休場

施設ご利用のお客様には
大変ご迷惑をお掛けいたしますが、
ご理解の程、宜しく願い申し上げます。

【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)の駐車場の混雑状況が
わかります。

【今月のトレーニング室だより】

春野菜で身体の中からリセット

人間の身体は春になると
冬の間に溜め込んだ脂肪や老廃物を
外に出そうと動き出し『デトックス』をします。

春野菜にはデトックスを助ける
パワーがあるとされています。

日々の食事に『春〇〇』や『新〇〇』を
取り入れ身体の中からリフレッシュ!
キレイと元気を磨きましょう☆

