

感謝と挑戦のTYK体育館

月間カレンダー

2025

4月

April

月	火	水	木	金	土	日
	1 抽選申込開始 休館日	2	3 コース型教室 ワнтаイム	4 コース型教室	5 バドミントン 個人利用13-17	6 多治見市中学校 剣道練成会
		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
7 ワнтаイム	8 抽選申込終了 休館日	9 コース型教室	10 コース型教室 ワнтаイム 抽選支払開始	11 コース型教室	12 バドミントン 個人利用13-17 たじみオープン ジュニア バドミントン大会	13 バドミントン 個人利用13-17 岐阜県 ママさんバレー 春季大会 柔道昇段審査会
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
14 コース型教室 ワнтаイム	15 休館日	16 コース型教室 抽選支払終了	17 コース型教室 ワнтаイム いきいき健康DAY	18 コース型教室	19 バドミントン 個人利用13-17	20 バドミントン 個人利用13-17 市民スポーツ大会 テニポン 東濃地区剣道講習会
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
21 コース型教室 ワнтаイム	22 休館日	23 コース型教室	24 コース型教室 ワнтаイム	25 コース型教室	26 バドミントン 個人利用13-17	27 多治見市 ママさんバレー 春季大会 県中学生卓球選手権大会 市内予選
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
28 コース型教室 ワнтаイム	29 市民スポーツ大会 卓球	30 コース型教室	※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。 【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			
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】

春は自律神経の乱れに注意！

春の気温変化に対応する為、
身体は交感神経の動きが優位な状態(緊張状態)が
続きやすくなります。

自律神経を整えるためにできることは、

- 決まった時間に起床、朝食
- ビタミン、ミネラルの摂取
- 良質な睡眠
- ストレス解消



ちょっとした工夫で春を快適に過ごしましょう！