

感謝と挑戦のTYK体育館

2026

5月

May



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) ※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 抽選申込開始 コース型教室	2 バドミントン 個人利用13-17 市総体 ハンドボール	3 バドミントン 個人利用13-17 市総体 バスケー一般	
				午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	午前 午後 夜間	
4 インターハイ 東濃予選 卓球(個人) コース型教室 ワンタイム	5 東濃リーグ 卓球大会	6 令和8年度 施設無料開放デー	7 コース型教室 ワンタイム	8 抽選申込終了 コース型教室	9 バドミントン 個人利用13-17 県中学生 卓球選手権大会 東濃予選(団体)	10 抽選支払開始 市総体 総合開会式 市総体 ソフトバレー 市総体 柔道・空手	
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	
11 コース型教室 ワンタイム	12 休館日		13 コース型教室 ワンタイム	14 コース型教室 ワンタイム	15 コース型教室	16 バドミントン 個人利用13-17 県中学生 卓球選手権大会 東濃予選(個人) 市総体 合気道 抽選支払終了	17 バドミントン 個人利用13-17 岐阜県一般 バスケットボール 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
18 コース型教室 ワンタイム	19 休館日		20 コース型教室 ワンタイム	21 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY	22 コース型教室	23 バドミントン 個人利用13-17 インターハイ 県予選 卓球大会	24 バドミントン 個人利用13-17 インターハイ 県予選 卓球大会
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
25 コース型教室 ワンタイム	26 休館日		27 コース型教室 ワンタイム	28 コース型教室 ワンタイム	29	30 バドミントン 個人利用13-17 東海・北信越 日本社会人 バスケットボールリーグ	31 バドミントン 個人利用13-17 東海・北信越 日本社会人 バスケットボールリーグ
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

※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。

トレーニング室のマシンが一部新しくなりました!!
ぜひ一度ご来館ください★

使い方がわからないという方は
お気軽にスタッフに
お声がけ下さいね♪

【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】

＼5月のおすすめ運動法／

5大型連休のある5月は運動習慣が乱れがち。無理をすると継続が難しくなります。

この時期は、『リカバリートレーニング』がおすすめ! まずは動的ストレッチで体をほぐし 軽めのメニューでスイッチON★

トレーニング後のクールダウンも忘れずに!