感謝と挑戦のTYK体育館

月間カレンダー

2026
7月
July

月	火	水	木	金	土	日
		1 抽選申込開始 コース型教室 午前 午後 夜間	2 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	3 コース型教室 午前 午後 夜間	4 バドミントン 個人利用13－17 東濃地区中体連 剣道 午前 午後 夜間	5 バドミントン 個人利用13－17 東濃地区中体連 剣道 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 休館日	8 抽選申込終了 コース型教室 午前 午後 夜間	9 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	10 抽選支払開始 コース型教室 午前 午後 夜間	11 東濃地区中体連 卓球 午前 午後 夜間	12 東濃地区中体連 卓球 午前 午後 夜間
13 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	14 休館日	15 コース型教室 午前 午後 夜間	16 抽選支払終了 コース型教室 ワンタイム いきいき健康DAY 午前 午後 夜間	17 コース型教室 午前 午後 夜間	18 東濃地区高校総体 柔道 東濃地区中体連 卓球（予備日） 午前 午後 夜間	19 バドミントン 個人利用13－17 東濃スポーツ大会 バスケ 午前 午後 夜間
20 全日本 卓球選手権大会 カデット市内予選 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	21 休館日	22 コース型教室 午前 午後 夜間	23 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	24 コース型教室 午前 午後 夜間	25 バドミントン 個人利用13－17 東濃地区中体連 剣道 午前 午後 夜間	26 バドミントン 個人利用13－17 東濃地区中体連 剣道 午前 午後 夜間
27 コース型教室 ワンタイム 午前 午後 夜間	28 休館日	29 午前 午後 夜間	30 午前 午後 夜間	31 午前 午後 夜間		

【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。

【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】

**汗をかいて動く！
秋冬の健康は夏に作られる★**

７月は１年の中でも体を動かすことに適した時期といわれています。
この時期に運動量・時間・質を高めることで体の調子を整え、秋冬に備えることができます。

「動く８０%、休む２０%」を意識して無理のない範囲でトレーニングを行いましょう！