

# 感謝と挑戦のTYK体育館



## 月間カレンダー



2026

1月  
January

| 月  | 火         | 水            | 木                                  | 金            | 土   | 日   |
|--|-----------|--------------|------------------------------------|--------------|---|---|
|  |           |              | 1                                  | 2            | 3   | 4 バドミントン 個人利用13-17                                  |
| 【毎月第3木曜日 いきいき健康DAY】<br>・65歳以上の方、トレーニング室利用料無料(17時迄)<br>※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。 |           |              | 年末年始休館日                            |              |   |   |
| 5<br>コース型教室<br>ワンタイム   | 6<br>休館日  | 7<br>コース型教室  | 8<br>コース型教室<br>ワンタイム               | 9<br>コース型教室  | 10<br>県中学生<br>新人バレー大会<br>女子東濃予選                         | 11<br>県小学生<br>新人バレー大会<br>東濃予選                       |
| 午前   | 午後        | 夜間           | 午前                                 | 午後           | 夜間  | 午前  |
| 12<br>県中学生<br>新人バレー大会<br>男女東濃予選<br>コース型教室 ワンタイム                                    | 13<br>休館日 | 14<br>コース型教室 | 15<br>コース型教室<br>ワンタイム<br>いきいき健康DAY | 16<br>コース型教室 | 17<br>バドミントン<br>個人利用13-17<br>土曜学習<br>チャレンジスポーツ<br>IN多治見 | 18<br>バドミントン<br>個人利用13-17<br>審判講習会及び<br>強化練習<br>空手道 |
| 午前   | 午後        | 夜間           | 午前                                 | 午後           | 夜間  | 午前  |
| 19<br>コース型教室<br>ワンタイム  | 20<br>休館日 | 21<br>コース型教室 | 22<br>コース型教室<br>ワンタイム              | 23<br>コース型教室 | 24<br>バドミントン<br>個人利用13-17<br>たじみオープンジュニア<br>バドミントン大会    | 25<br>県小学生<br>新人バレー大会                               |
| 午前   | 午後        | 夜間           | 午前                                 | 午後           | 夜間  | 午前  |
| 26<br>コース型教室<br>ワンタイム  | 27<br>休館日 | 28<br>コース型教室 | 29<br>コース型教室<br>ワンタイム              | 30<br>コース型教室 | 31<br>バドミントン<br>個人利用13-17<br>県高等学校<br>ハンドボール<br>交流大会    |   |
| 午前   | 午後        | 夜間           | 午前                                 | 午後           | 夜間  | 午前  |

明けまして  
よめでどう  
ございます



### 【カレンダーの見方】

| 金      |
|--------|
| 個人利用時間 |
| 大会名    |
| 午前     |

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】

#### 真冬のトレーニングの注意点

寒さの厳しい季節がやってきましたね！

真冬のトレーニングでは  
入念なウォーミングアップ、  
重ね着による体温調節、  
水分補給が重要です。

また血圧の急上昇を防ぐための  
防寒対策も大切になってきます。  
トレーニング後の着替えの準備もお忘れなく！！

