

## 大阪エヴェッサ バasketボールスクール 11月開校！！

### ☆ 10/26(木) 無料体験会実施 ☆

初めてでも大丈夫です。まずは無料体験に参加してみてください！！

■ 対象・時間 ■  
小学生 18:00 ~ 19:20  
中学生 19:30 ~ 20:50

#### 【11月開講】

■ レッスン日 ■ 毎週木曜日  
■ 対象 ■ 小学生～中学生の男女  
■ 会場 ■ 大東市立市民体育館 大体育室(北)  
■ 講師 ■ 大阪エヴェッサバスケットボールスクールコーチ  
■ 回数 ■ 1期4回  
■ 定員 ■ 20名(1クラス)  
■ 受講料 ■ 6,480円(税込)/1クラス  
■ お申し込みお問合わせ ■

大東市立市民体育館「バスケットボールスクール」係までTELにてお問合わせください

クラス：I 16:30～17:50 (80分) 小学校初級者  
II 18:00～19:20 (80分) 小学校中級者  
III 19:30～20:50 (80分) 中学生以上

無料体験会のお申し込みに関しては  
下記、体育館までお問い合わせください



## 新機種トレーニング機器

### ☆固定式ダンベルを設置しました！

ご要望の多かった固定式ダンベルを新たに設置しております。1kg～10kgまでご用意しており、重量をきめ細かく選択いただけます。ダンベルなどフリーウェイトを使用すれば、マシンで鍛えにくい箇所もトレーニングが可能となります！



### ☆新しいトレッドミルが入りました！

TR室入口の横に新しいトレッドミルが登場！時速0.2km～20kmでスピードの調節が可能となっており、傾斜をつけることもできます。傾斜角度を自動で変化させるプログラムが入っており、バラエティ豊かなトレーニングが可能です！



## 🐰 特集 あなたの街のトレーニング室

スクワットやベンチプレス、ショルダープレスなど、様々なトレーニングに対応できる万能マシンです。レールによりバーベルが上下にだけ動かせるよう設計されており、初心者や女性の方でも安全にウェイトトレーニングに取り組むことができます。手首を返すだけでバーベルを固定できるため、上級者の方が限界まで追い込みをかけるのにも適しています。

営業時間/午前9時～午後9時(最終受付:午後8時30分)  
休館日 / 12/29～1/3  
お問合せ/大東市立市民体育館トレーニング室  
〒574-0014 大東市寺川1-20-20 TEL:072-871-3201



アメフト出身、当体育館の館長もこのマシンを愛用しています！

今回のマシンは  
スミスマシン

大東市立市民体育館  
大東市寺川1-20-20

大東市立テニスコート  
大東市谷川2-9

大東市立龍間運動広場  
龍間ぐりんふいーど  
大東市龍間1981-7

編集・発行:大東GTG(営業時間:9:00～21:00)  
休館日:12月29日～1月3日(通常の土曜日・日曜日は開館)



072-871-3201



| 曜日          | 会場          | 開催時間                     | No.  | 教室名                          | 担当講師   | 定員          | 参加費/10回 | 初回開講日 |
|-------------|-------------|--------------------------|------|------------------------------|--------|-------------|---------|-------|
| 月           | 小体育場        | 12:50~13:50              | ①    | リラックスヨガ                      | 神田     | 40名         | 3,300円  | 9月11日 |
|             |             | 17:00~17:50              | ②    | Jr.バトントワリング                  | 立石     | 20名         | 3,300円  | 9月25日 |
|             | 多目的室(大)     | 14:15~15:15              | ③    | こころと身体にやさしいヨガ                | 小山     | 25名         | 5,300円  | 9月11日 |
|             |             | 16:30~17:30              | ④    | Jr.ダンス(3歳~小学校低学年)            | TAE    | 30名         | 3,300円  | 9月11日 |
|             |             | 17:40~18:40              | ⑤    | Jr.ダンス(小学生)                  | TAE    | 30名         | 3,300円  | 9月11日 |
|             |             | 19:30~20:20              | ⑥    | 機能改善ヨガ                       | 浅田     | 25名         | 5,300円  | 9月11日 |
| 火           | 多目的室(大)     | 10:00~11:00              | ⑦    | ボディメイクバレエ                    | 森田     | 25名         | 4,000円  | 8月29日 |
|             |             | 11:10~12:00              | ⑧    | ボディメイクウシューズ                  | 森田     | 20名         | 5,300円  | 8月29日 |
|             |             | 15:30~16:30              | ⑨    | キッズアートバレエクラス ジュニアC(幼児クラス)    | 水口     | 20名         | 4,000円  | 9月5日  |
|             |             | 16:40~17:40              | ⑩    | キッズアートバレエクラス ジュニアB(初級・中級クラス) | 水口     | 30名         | 4,000円  | 9月5日  |
|             |             | 17:50~19:20              | ⑪    | キッズアートバレエクラス ジュニアA(上級クラス)    | 水口     | 30名         | 6,000円  | 9月5日  |
| 水           | 小体育場        | 10:00~11:00              | ⑫    | リラックスヨガA                     | 神田     | 50名         | 3,300円  | 9月13日 |
|             |             | 11:15~12:15              | ⑬    | リラックスヨガB                     | 神田     | 50名         | 3,300円  | 9月13日 |
|             | 多目的室(大)     | 13:00~13:50              | ⑭    | リズムダイエット                     | 木村     | 20名         | 3,300円  | 9月6日  |
| 木           | 小体育場        | 13:00~14:00              | ⑮    | 癒しのリラックスストレッチ                | 巴      | 25名         | 3,300円  | 9月7日  |
|             |             | 14:15~15:15              | ⑯    | リズムダイエット                     | 巴      | 25名         | 3,300円  | 9月7日  |
|             |             | 19:30~20:15              | ⑰    | ZUMBA                        | 池上     | 30名         | 3,300円  | 9月14日 |
|             | 多目的室(大)     | 10:00~11:00              | ⑱    | ボディメイクバレエ                    | 森田     | 20名         | 4,000円  | 9月14日 |
|             |             | 11:10~12:00              | ⑲    | ボディメイクウシューズ                  | 森田     | 20名         | 5,300円  | 9月14日 |
|             |             | 13:00~13:45              | ⑳    | ZUMBA                        | 田中     | 25名         | 3,300円  | 8月31日 |
|             |             | 16:00~17:00              | ㉑    | Jr.バレエ Bクラス(3歳~小学校低学年)       | 森田     | 20名         | 4,000円  | 9月21日 |
|             |             | 17:10~18:10              | ㉒    | Jr.バレエ Aクラス(小学校低学年~)         | 森田     | 20名         | 4,000円  | 9月21日 |
|             |             | 18:20~19:50              | ㉓    | Jr.バレエ Sクラス(小学校高学年~) ※許可制    | 森田     | 30名         | 6,000円  | 9月21日 |
|             |             | 金                        | 小体育場 | 16:00~17:00                  | ㉔      | キッズ体操(3~6歳) | 栄徳      | 20名   |
| 17:00~18:00 | ㉕           |                          |      | キッズ体操(小学1~3年生)               | 栄徳     | 20名         | 3,300円  | 9月22日 |
| 18:00~19:00 | ㉖           |                          |      | Jr.チアリーディング 小・中学生クラス         | 松本     | 20名         | 3,300円  | 9月29日 |
| 多目的室(大)     | 10:00~10:50 |                          | ㉗    | ラテンエアロ                       | 田中     | 25名         | 3,300円  | 9月8日  |
|             | 11:00~11:45 |                          | ㉘    | ZUMBA                        | 田中     | 25名         | 3,300円  | 9月8日  |
|             | 13:00~14:00 |                          | ㉙    | やさしいピラティス                    | 中村     | 25名         | 4,000円  | 9月22日 |
|             | 16:30~17:30 |                          | ㉚    | Jr.チアリーディング 幼児クラス(小学1年生まで)   | 松本     | 20名         | 3,300円  | 9月29日 |
| 土           | 多目的室(大)     | 19:00~20:00              | ㉛    | ボディメイクバレエ                    | 中才     | 20名         | 4,000円  | 9月8日  |
|             |             | 20:10~20:40              | ㉜    | ボディメイクバレエ トウシューズクラス          | 中才     | 20名         | 4,000円  | 9月8日  |
| 9月30日       | ㉝           | キッズアートバレエクラス クラスA(強化クラス) | 水口   | 20名                          | 6,000円 | 9月30日       |         |       |

お申し込みについて

詳しい情報は下記問い合わせ先か、ホームページでご確認ください

大東市立市民体育館 072-871-3201

<http://daito-sports.jp/gymnasium/school/>



## はくはく

季節のお弁当レシピをご紹介します

### 秋さけのつみれ揚げ (約 340kcal/人)

- (1) さけは皮と骨をとり、はんぺんと一緒にフードプロセッサーにかける
- (2) ゴボウはささがきに切って、(1)を混ぜて塩コショウする
- (3) 丸めて片栗粉をつけて揚げ油で揚げる

#### 【材料(4人分)】

秋さけ 2切れ  
 はんぺん 1枚  
 片栗粉 適量  
 ゴボウ 1本  
 塩コショウ 少々  
 揚げ油 適量



管理栄養士 稲葉 恵

#### 【サイドメニュー】

### きのこバターのみそ和え (約 40kcal/人)

- (1) きのこを小房にわけて切る
- (2) バターで炒めて白だし醤油をまわしかける
- (3) みそ和えを薄皮から出し、きのこ和え

#### 【材料(4人分)】

きのこ 3種(お好みで) 100g  
 バター 15g  
 白だし醤油 大さじ 1/2  
 みそ 25g

