



♡スポーツ教室特集♡

市民体育館では、ヨガ・ダンス・バレエ等の様々なジャンルのスポーツ教室を開講しております。
今回は寒い冬にピッタリな、人気のヨガ・ピラティスの教室をご紹介します♪
楽しく体を動かして、寒さに負けない！風邪をひかない！体力づくりをしましょう(^_^)

こころと身体にやさしいヨガ

ゆったりとした呼吸をベースにしながら“こころ”と“身体”をやさしく整えていきます。
ヨガには様々な不調や体質を改善する効果があり、心身の調和を保つことができ、健康面にも効果的です！
この教室は少人数制で、ひとりひとりの体質やお身体の悩みに沿ったアドバイスを受けることができます。
“身体がよるこぶ感覚”を手に入れ、毎日をhappyにしませんか♪



- レッスン日 ■ 毎週月曜日
- 時間 ■ 14:15～15:15
- 会場 ■ 大東市立市民体育館 多目的室(大)
- 講師 ■ 小山 貴子 先生
- 回数 ■ 1期10回
- 定員 ■ 15名
- 受講料 ■ 5,300円/10回
- お申し込み・お問合わせ ■
下記、体育館にお問合わせください。
※定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただく場合があります。

やさしいピラティス

毎日の仕事、肩こり、腰痛で悩んでいませんか？繰り返しマッサージに通っていませんか？
ピラティスとは、リハビリのために開発されたエクササイズです。
身体と精神を同時にコントロールし、身体全体のバランスを整えることができるため、
肩こりや腰痛の緩和、心身のリラックス効果などが期待できます！
動きがゆるやかなため、身体への負担が少なく、幅広い年代の方に行っていただけます。
自分自身でバランスを整え、歪みにくい身体づくりを目指しましょう！

- レッスン日 ■ 毎週金曜日
- 時間 ■ 13:00～14:00
- 会場 ■ 大東市立市民体育館 多目的室(大)
- 講師 ■ 中村 真由美 先生
- 回数 ■ 1期10回
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 4,000円/10回
- お申し込み・お問合わせ ■
下記、体育館にお問合わせください。
※定員になり次第、お申し込みを締め切らせていただく場合があります。



大東市立市民体育館
大東市寺川11-20-20

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
龍間ぐりーんふいーど
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

🎾大東市立テニスコート🎾

テニス用品のレンタル・販売サービスを開始します！

◎レンタル用品

- ・ラケット（一般用）：1時間 200円



※レンタル・販売サービスは、平成30年1月より開始予定です。

◎テニス用品販売

- ・硬式テニスボール



フォート（2個）
800円



セントジェームス（4個）
800円

- ・グリップテープ
ブラック・ピンク
ブルー・イエロー
各300円



休業期間のお知らせ



コート増設工事のため、平成30年2月19日～3月31日まで、大東市立テニスコートは休業となります。お問い合わせの際は、大東市立市民体育館（TEL:072-871-3201）までお願いいたします。

平成30年4月1日よりA・B・C・Dコートの4面で、営業を再開します！（平成30年1月より1次予約（抽選）、2次予約（先着）を受け付けます。）

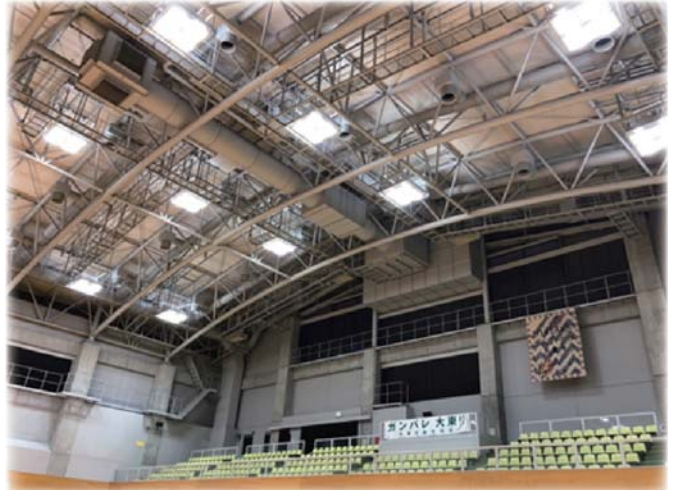
🏟️大東市立龍間運動広場『龍間ぐりんふいーど』



生駒山の金剛生駒紀泉国定公園内に位置し、緑豊かな環境の多目的グラウンドです。当施設では野球をはじめ、ソフトボール・サッカー等のスポーツを行うことができます。

※体育館、テニスコート、グラウンドの使用・予約には「大東市公共施設予約システム」への登録が必要です。登録がお済みでない方は、身分証明書をご持参のうえ大東市立市民体育館窓口までお越しください。

LEDでさらに明るく★エコにも貢献します！



体育館の大体育室やトレーニング室などの照明がLEDに替わりました！
従来の水銀灯からLEDの照明に切り替わったことで、公式な競技会にも対応できる明るさを実現！
これまでよりも明るく、快適な環境でスポーツを楽しんでいただくことができます！

また、消費電力は水銀灯の約20%と、省エネ効果は抜群！
二酸化炭素の排出量も大幅に削減され、地球温暖化防止に大きく貢献しています。



明るくエコな空間に生まれ変わった体育館で、スポーツを楽しみませんか？
スタッフ一同、“明るい”笑顔でみなさまのご来館をお待ちしています♪

特集 あなたの街のトレーニング室

クロストレーナーは、全身の筋肉を使った運動ができる有酸素系マシンです。
足でペダルをこぎながら、両手でグリップを持ち腕を動かします。
全身を連動させた有酸素運動ができ、脂肪燃焼に効果的です！
また、ひざや関節への負担が少ないため、
病後やけがの経験がある方でも安心してお使いいただけます。
ダイエットに最適な「クロストレーナー」をぜひご活用ください★



今回のマシンは
クロストレーナー

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 女性の方も使いやすいマシンとなっております😊

大東市体育施設 公式 Facebook ページ

イベント案内や最新情報を随時更新します★



平成29年度 開講教室一覧 ※記載のないものは全10回の開催

※各教室によって休講日は異なります

	会場	開催時間	教室名	講師	定員	参加費	開講日
月	小体育場	12:50~13:50	リラックスヨガ	神田	40名	3,300円	12/11~3/5
		17:00~17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	3,300円	12/18~3/12
	多目的室(大)	10:00~11:00	からだイキキ太極拳	武隈	20名	5,300円	1/15~3/26
		14:15~15:15	こころと身体にやさしいヨガ	小山	15名	5,300円	12/11~3/5
		16:30~17:30	Jr.ダンス(3歳~小学校低学年)	TAE	30名	3,300円	12/4~2/26
17:40~18:40		Jr.ダンス(小学生)	TAE	30名	3,300円	12/4~2/26	
		19:30~20:20	機能改善ヨガ	浅田	25名	5,300円	12/4~2/26
火	多目的室(大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	25名	4,000円	11/28~2/6
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	11/28~2/6
		15:30~16:30	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	11/14~1/23
		16:40~17:40	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	11/14~1/23
		17:50~19:20	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	11/14~1/23
		19:30~20:30	リンパマッサージ&コアピラティス	中村	20名	6,000円	1/16~3/27
水	小体育場	10:00~11:00	リラックスヨガA	神田	50名	3,300円	11/22~1/31
		11:15~12:15	リラックスヨガB	神田	50名	3,300円	11/22~1/31
	多目的室(大)	13:00~13:50	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	11/15~1/24
19:15~20:15		ろっ骨エクササイズ KaQiLa~カキラ~	神田	25名	5,300円	11/15~1/24	
木	小体育場	13:00~14:00	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	3,300円	11/16~2/8
		14:15~15:15	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	11/16~2/8
		19:30~20:15	ZUMBA	池上	30名	3,300円	11/30~2/8
	多目的室(大)	10:00~11:00	ボディメイクバレエ	森田	20名	4,000円	11/30~2/8
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	11/30~2/8
		13:00~13:45	ZUMBA	田中	25名	3,300円	11/9~1/25
		16:00~17:00	Jr.バレエ Bクラス(3歳~小学校低学年)	森田	20名	4,000円	12/7~2/15
		17:10~18:10	Jr.バレエ Aクラス(小学校低学年~)	森田	20名	4,000円	12/7~2/15
		18:20~19:50	Jr.バレエ Sクラス(小学校高学年~) ※許可制	森田	30名	6,000円	12/7~2/15
金	小体育場	16:00~17:00	キッズ体操(3~6歳)	二宮	20名	3,300円	12/8~2/16
		17:00~18:00	キッズ体操(小学1~3年生)	二宮	20名	3,300円	12/8~2/16
		18:00~19:00	Jr.チアリーディング 小・中学生クラス	松本	20名	3,300円	1/19~3/30
	多目的室(大)	10:00~10:50	ラテンエアロ	田中	25名	3,300円	11/24~2/2
		11:00~11:45	ZUMBA	田中	25名	3,300円	11/24~2/2
		13:00~14:00	やさしいピラティス	中村	25名	4,000円	12/8~2/23
		16:30~17:30	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	1/19~3/30
		19:00~20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	12/1~2/16
		20:10~20:40	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	12/1~2/16
土	多目的室(大)	15:30~17:00	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	12/2~2/17

	会場	開催時間	教室名	講師	定員	参加費	開講日
木	大体育室	16:30~17:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール(小学生・初級者)	大阪エヴェッサ	20名	6,480円	1期各4回
		18:00~19:20	大阪エヴェッサバスケットボールスクール(小学生・中級者)	バスケットボール	20名	6,480円	※詳しくはお問い合わせください
		19:30~20:50	大阪エヴェッサバスケットボールスクール(中学生)	コーチ	20名	6,480円	

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

かぼちゃとおからのコロッケ (約 250kcal/人)

- (1) かぼちゃの皮をむき、一口大に切る
- (2) (1) を電子レンジで温めて柔らかくして、つぶす
- (3) 油をひき、おからをAで炒めて(2)を混ぜ合わせて5等分にして丸める
- (4) 薄力粉→卵→パン粉をつける→揚げる

【材料(4人分)】

- かぼちゃ 200g
- おから 160g
- サラダ油 大さじ4
- カレー粉 4g
- マヨネーズ 大さじ4
- 砂糖 大さじ4
- 揚げ油 適量
- パン粉付け(小麦粉、卵、パン粉) 適量



管理栄養士 稲葉 恵

【サイドメニュー】

梅れんこんサラダ(約 13kcal/人)

白菜寿司(約 160kcal/人)

