

大東市立市民体育館で、新教室がはじまります!!

からだもこころもリフレッシュ!



入門編からスタート!

からだイキイキ 太極拳

2018年 開講 1/15 **初回無料!**

祝日を除く毎月曜日
10:00~11:00

ゆっくり呼吸をしながら身体を動かします。
続けていくうちに筋力や体力がUPし、バランス
感覚も磨け、さらに深い呼吸を繰り返すこと
で身体も心もリラックスできます。

定員:20名 会場:多目的室(大)
10回(1期分) 5,300円
講師:武隈 美栄子
(公認太極拳A級指導者)

新教室
初回
無料

はじめよう



気になるポッコリ
下腹部も
一緒に引き締め!

スポーツされている方にもオススメ!

リンパマッサージ& コアピラティス

初回無料! 開講 2018年 1/16

祝日を除く毎火曜日
19:30~20:30

誰でも簡単、ストレッチポールに寝そべるだけ
で肩甲骨周りがほぐれて、肩コリもスッキリ!
レッスン後は身体が驚くほど軽くなり1日の疲れ
から解放されリフレッシュできます。

定員:20名 会場:多目的室(大)
10回(1期分) 6,000円
講師:中村 真由美
(FTPマットピラティスベーシック&ベーシックプラスイ
ンストラクター、ピラティスベーシック・アドバンス
パーソナルトレーナー)

申
込
方
法

大東市立市民体育館 窓口にて受付します。
備え付けのスポーツ教室申込用紙にご記入いただき、
受講料を添えてお申込みください。
※新規の方に限り、途中入会OK!(受講料は申込日から残りの回数分をお納め
ください。)

問
合
せ
先

大東市立市民体育館
〒574-0014 大東市寺川1-20-20
TEL:072-871-3201
(受付時間:9:00~20:30まで)

大東GTG
WEBページ



大東市立市民体育館 スポーツ教室

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	からだイキイキ太極拳	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	