



大東GTG

Daito Gymnasium Tennis Ground

FREE

2017
vol.5

2018年3月15日発行

大東 GTG は、スポーツや健康づくりに関する情報をお届けする情報誌です



大東市立テニスコート リニューアルオープン！



平成 30 年 4 月 1 日、テニスコートが
リニューアルオープンします！

- 1** コートが4面になります！
面数が増えることで、沢山の方にご利用いただけます
- 2** ナイター照明がLED になります！
より明るくなり、快適な環境でのプレーができます
- 3** 雨天還付時の現地証明が不要になります
雨天還付対象となる場合は、印鑑と許可書を持って
市民体育館に直接お越しください（詳しくはHP をご確認ください）

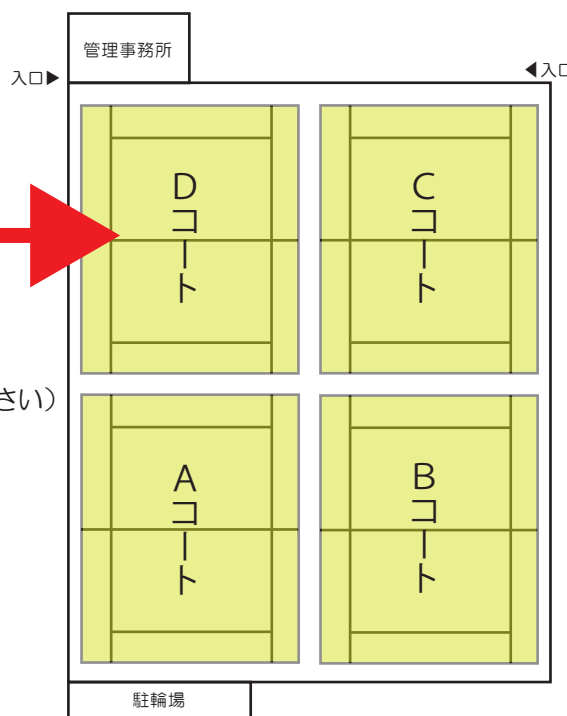


ほかにもオープンセレモニーや、
テニス教室の開講なども
予定しております♪
HPにて随時ご案内しますので
要チェック★



大東GTG ホームページ

増設！



テニスコート料金表

使用料金（2 時間 1 単位）

一般
（16 歳以上）

1 単位・1,200 円

中学生以下

1 単位・600 円

市民（在住・在勤・在学）以外の方は10割増しの料金になります。
ナイター設備利用…30分300円
※テニスコートにてお支払いください。



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
龍間ぐりんふーるど
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



指定管理者：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

大東GTGは、Gymnasium（体育館）、Tennis（テニスコート）、Ground（運動広場）の略称です。



スポーツ教室 in 大東市立市民体育館



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、子ども向けの教室を3つピックアップしてご紹介します！

大阪エヴェッサ バスケットボールスクール（小学1年生～中学生）

プロのバスケットボールチーム「大阪エヴェッサ」のスクールコーチによるバスケットボール教室です。
初めてボールを触るお子様から、バスケ部に所属しているお子様まで様々な生徒が在籍しています。



- 対象年齢 ■ 小学1年生～中学生
- レッスン日 ■ 毎週木曜日
- 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 ■ 月4回／年12期
- 定員 ■ 各20名
- 受講料 ■ 6,480円／1クラス
- クラス ■
 - I 16:30～17:50 小学校初級者
 - II 18:00～19:20 小学校中級者
 - III 19:30～20:50 中学生以上

親子リトミック

5月スタート！

リトミックでは、音楽に合わせて身体を動かしたり、リズム遊びをすることで
表現力や感性をはぐくむことができます。保護者の方、お友だちとふれあいながら楽しく身体を動かしましょう！



- 対象年齢 ■ 1歳半～3歳程度のお子様・保護者様
- レッスン日 ■ 原則隔週月曜日（変更の場合がございます）
- 会場 ■ 大東市立市民体育館 多目的室（大）
- 講師 ■ 富田 典子 先生
- 回数 ■ 1期6回／年4期
- 定員 ■ 15組
- 受講料 ■ 1回500円（毎回受講時にお支払いください）

※大東市子育てスマイルサポート券が使えます

キッズアートバレエクラス

幼児から高校生までのバレエ教室です。バレエを通じて豊かな音楽性と踊る楽しさを感じましょう。



- 対象年齢 ■ 幼児～高校生
- レッスン日 ■ 毎週火曜日
- 会場 ■ 大東市立市民体育館 多目的室（大）
- 講師 ■ 水口 早織 先生
- 回数 ■ 1期10回
- 定員 ■ クラスにより異なります
- 受講料 ■ クラスにより異なります
- クラス ■
 - ジュニアC（幼児クラス） 15:30～16:30
 - ジュニアB（初級・中級クラス） 16:30～17:30
 - ジュニアA（上級クラス） 17:30～19:00
 - NEW！ 中高生クラス 19:00～20:30

お申し込みについて

大東市立市民体育館



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

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

072-871-3201



特集

あなたの街のトレーニング室

ハイプーリーは主に広背筋（背中）を鍛えるマシンです。
広背筋は姿勢を支える重要な筋肉です。
鍛えることで背筋がまっすぐの綺麗な姿勢をつくることができます。
姿勢がきれいになると、血行が良くなり健康促進も期待でき、
肩コリでお悩みの方にもおすすめです！
長期的にトレーニングを続けることで、
逆三角の美しいボディラインを目指すこともできます！
夏に向けて、今からトレーニングを始めませんか？



今回のマシンは
ハイプーリー

トレーニング室のご利用について



使用料	1回利用	回数券 (11回券)	定期券 (1か月)
大人	300円	3,000円	3,000円
小・中学生 65歳以上	150円	1,500円	1,500円

※初回のみ別途登録料として 400 円必要になります（要予約）

※大東市在住・在学・在勤者以外の方は、使用料 10 割増しとなります

※小・中学生が使用する場合には、保護者の同伴が必要です

★初めてご利用される方は・・・

初回オリエンテーション（毎日 / 10：00 ～、14：00 ～、19：00 ～）をご予約のうえ、ご参加ください。
お電話お待ちしております！！

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



トレーニング室のご案内



いずくいずく

公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

ふきと焼き鶏のポン酢だれ (約 240kcal/ 人)

- (1) 鶏もも肉を塩・こしょうで味付けする
- (2) ふきをさっと茹でる
- (3) 鶏もも肉をフライパンで焼く
- (4) (3) に火が通ったら、ふきと A を入れて水分がとぶまで煮る
- (5) 爪楊枝に鶏もも肉とふきを交互にさす

【材料 (4 人分)】

鶏もも肉	2 枚 (400g)
塩・こしょう	少々
油	大さじ 1
ふき	1 本
砂糖	小さじ 2
酒	大さじ 2
ポン酢	小さじ 2

} A



【サイドメニュー】

おから入り新タラモサラダ (約 140kcal/ 人)
レンコンとツナおかかおにぎり (約 180kcal/1 個)



管理栄養士 稲葉 恵



大東市立市民体育館 スポーツ教室

主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

平成30年度 開講教室一覧

※各教室によって休講日は異なります

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/10回	第1期 開講日(10回)
月	小体育室	12:50～13:50	NEW!リラックスヨガ	神山	40名	3,300円	4/2～6/18 初回無料体験会実施
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	3,300円	4/2～6/11
	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	4/2～6/11
		11:10～12:00	NEW!親子リトミック(1歳半～3歳程度)	富田	15組	500円(1回)	5/7.21 6/4.18 7/2.9
		14:15～15:15	こころと身体にやさしいヨガ	小山	20名	5,300円	4/2～6/11
		16:30～17:30	NEW!Jr.ダンス(3歳～小学校低学年)	山口	30名	3,300円	4/2～6/18 初回無料体験会実施
		17:40～18:40	NEW!Jr.ダンス(小学生)	山口	30名	3,300円	4/2～6/18 初回無料体験会実施
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	4/3～6/5
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/3～6/5
		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	4/3～6/5
		16:30～17:30	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	4/3～6/5
		17:30～19:00	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	4/3～6/5
		19:00～20:30	NEW!キッズアートバレエクラス 中高生クラス	水口	30名	6,000円	4/3～6/5
	会議室	19:30～20:30	リンバマッサージ&コアピラティス	中村	20名	6,000円	4/3～6/5
水	小体育室	10:00～11:00	NEW!リラックスヨガA	神山	50名	3,300円	4/4～6/13 初回無料体験会実施
		11:15～12:15	NEW!リラックスヨガB	神山	50名	3,300円	4/4～6/13 初回無料体験会実施
	多目的室(大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	4/4～6/6
		19:15～20:15	NEW!美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	4/4～6/13 初回無料体験会実施
木	小体育室	13:00～14:00	癒しのリラックスストレッチ	巴	25名	3,300円	4/5～6/14
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	4/5～6/14
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	3,300円	4/12～6/21
	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	4/5～6/14
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/5～6/14
		13:00～13:45	NEW!ZUMBA	湯浅	25名	3,300円	4/5～6/21 初回無料体験会実施
		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	4/5～6/14
		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	4/5～6/14
		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	4/5～6/14
金	小体育室	15:45～16:45	キッズ体操(3～6歳)	二宮	20名	3,300円	4/6～6/22
		16:45～17:45	キッズ体操(小学1～3年生)	二宮	20名	3,300円	4/6～6/22
		17:45～18:45	Jr.チアリーディング 中級クラス(小学校低学年)	松本	20名	4,000円	4/6～6/22
		19:00～20:00	NEW!Jr.チアリーディング 小学校高学年・中学生	松本	20名	4,000円	4/6～6/22
	多目的室(大)	10:00～10:50	NEW!シェイプアップエアロ	岩崎	25名	3,300円	4/6～6/22 初回無料体験会実施
		11:00～11:45	NEW!ZUMBA	岩崎	25名	3,300円	4/6～6/22 初回無料体験会実施
		13:00～14:00	NEW!リンバマッサージ&コアピラティス	中村	25名	6,000円	4/6～7/6 初回無料体験会実施
		16:30～17:30	Jr.チアリーディング 幼児クラス(3～6歳)	松本	20名	4,000円	4/6～6/22
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	4/6～6/22
		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	4/6～6/22
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	4/7～6/30

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費/4回	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)	大阪エヴェッサバスケットボール	20名	6,480円	毎週木曜日 詳しい内容はお問合せもしくは 別途チラシをご覧ください。
		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)	スクール	20名	6,480円	
		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)	スクールコーチ	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下さい。

大東市立市民体育館

072-871-3201



主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

お申し込みについて

大東市立市民体育館



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

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

072-871-3201

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★

