



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



夏に向けて運動しよう



市民体育館にはトレーニングジムが併設しています。
自分のペースで思い立ったときに、気軽に使うことができます。
専門のトレーナーも在籍しているので、初めての方でも安心😊
夏に向けてトレーニングを始めませんか♥

気軽に使える
トレーニング室



日々の運動から筋トレまで幅広くご利用いただけます♪

本格的な
トレーニング
機器



高性能トレッドミルや
人気のスミスマシン、
フリーウエイトなどが約20種類。



初心者の方も
安心♪

初回利用時にオリエンテーションを実施。
機器の使い方、それぞれの目的に沿った
トレーニング方法をレクチャーいたします！



ダイエットにも筋力アップにも効果的

＼ライフスタイルに合わせた お得な利用料金／

【料金表】	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

※大人（高校生以上 65 歳未満）
※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



トレーニング室のご案内



特集

あなたの街のトレーニング室

レッグプレスは下半身の強化に有効なマシンです。
足元のステップを踏み台にして、座席を後ろにスライドさせることで、
太ももの前部・後部・お尻の筋肉を鍛えます。
これらは大きくてパワーを発揮しやすい筋肉で、瞬発力を向上させます。
また、基礎代謝や脂肪燃焼効果も UP するため、
太りにくい身体を作ることができます。
スポーツのパフォーマンスを向上させたい方にも、
引き締まった身体を目指したい方にもお勧めのマシンです。



今回のマシンは
レッグプレス

お問合せ、オリエンテーションのお申込みは・・・
下記の「大東市立市民体育館」までお電話ください★

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
龍間ぐりーんふいーんど
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

★☆☆スポーツ教室 in 大東市立市民体育館 ☆☆☆★

市民体育館で開講しているスポーツ教室を紹介するコーナーです。
今回は、初心者や高齢者の方でも始めやすい教室をピックアップしました。
初回は無料体験を受けることができるので、お気軽にお越しください！（事前予約制）



からだいキイキ太極拳

ゆっくりと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、健康維持にも効果的です。

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 講師 ■ 武隈 美栄子 先生
- 定員 ■ 各 20 名
- 受講料 ■ 5,300円／1 期（10 回）



リズムダイエット

簡単なダンスのストレッチです。
凝り固まっている身体をほぐし、筋肉の意識も高めます。
10回に分けて少しずつダンスプログラムを進めていきますので、
初めての方でも心配いりません。
心地よい汗で、身体も心もスッキリしましょう。

- 日程 ■ 毎週水曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 講師 ■ 木村 陽子 先生
- 定員 ■ 各 20 名
- 受講料 ■ 3,300円／1 期（10 回）



古典ヨガ

『自分の体は自分で治す』をモットーに、
ポーズをとることを目的とせず、
自分の体を知り、痛みと向き合っていきます！

- 日程 ■ 毎週月曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 講師 ■ aco 先生
- 定員 ■ 各 25 名
- 受講料 ■ 5,300円／1 期（10 回）

★裏面の教室一覧もご覧ください★

お申込み・お問合せについて・・・

無料体験のご予約、ご質問などについては
下記にお問合せください。

大東市立市民体育館 072-871-3201



大東 GTG ホームページ

大東市体育施設
Facebook ページ



イベント案内や最新情報をいち早くお届け★

大東市立テニスコート Dコート増設記念イベント 『テニス プレイ&ステイ体験教室』開催しました！

4月29日（日）に、市立テニスコートにてDコート増設記念イベント『テニス プレイ&ステイ体験教室』を開催しました！
オープニングはご来賓のごあいさつと谷川中学校吹奏楽部の演奏でスタート。
メインイベントのテニス教室は、晴天の中行われ、みんなで楽しい時間を過ごしました♪
このイベントをきっかけに、今後もテニスを続けていって下さいね🍀



オープニングセレモニーは
谷川中学校吹奏楽部のみなさんによる演奏♪



上手にできるかな？



終わった後は記念撮影！

秋頃、テニスコートにてジュニアテニス教室を開講予定です！決まり次第ホームページに掲載しますのでお見逃しなく！

テニスコートのご利用について

使用料金（2 時間 1 単位）

一般 （高校生以上）	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

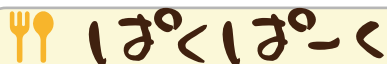
※テニスコートにてお支払いください。



大東市立テニスコートについて



施設の使用には「大東市公共予約システム」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。



公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

塩麴豚のいんげん巻き （約 330kcal/ 人）

- (1) 豚ヒレ肉に塩麴を入れて一晚漬ける
- (2) 表面の塩麴を拭き取る（または塩で味付け）
- (3) いんげんは先端を切り、バターで炒める
- (4) 豚ヒレ肉を開き、たたきながら伸ばす
- (5) 豚ヒレ肉にいんげんを乗せて巻き、タコ糸でくくる
- (6) バターで炒めたままのフライパンにごま油を引き (5) を両面焼く
→フライパンの中に A を入れて煮汁がなくなるまで煮る
- (7) 食べやすい大きさに切る

【サイドメニュー】

長芋の醤油漬け（約 105kcal/ 人）

新玉ねぎおにぎり（約 200kcal/1 個）



【材料（4 人分）】

豚ヒレ肉	800g
塩麴	大さじ 2
いんげん	8 本
バター	10g
ごま油	小さじ 1
水	200cc
はちみつ	大さじ 2
醤油	大さじ 2
オイスターソース	大さじ 1
砂糖	小さじ 1

A



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2期 開講日(10回)
月	小体育室	12:50～13:50	リラックスヨガ	神山	40名	3,300円	6/25～10/15
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	3,300円	6/25～9/10
	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	6/18～9/3
		11:10～12:00	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
		16:30～17:30	Jr.ダンス(3歳～小学校低学年)	山口	30名	3,300円	6/25～10/1
		17:40～18:40	Jr.ダンス(小学生)	山口	30名	3,300円	6/25～10/1
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	6/18～9/10
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	6/12～8/28
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6/12～8/28
		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	6/12～8/21
		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	6/12～8/21
		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	6/12～8/21
	19:00～20:30	ジュニア アートバレエクラス(中高生クラス)	水口	30名	6,000円	6/12～8/21	
	会議室	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	6/12～8/21
水	小体育室	10:00～11:00	リラックスヨガA	神山	50名	3,300円	6/20～9/12
		11:15～12:15	リラックスヨガB	神山	50名	3,300円	6/20～9/12
	多目的室(大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	3,300円	6/13～8/22
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	7/4～9/12
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	6/21～9/6
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	3,300円	6/21～9/6
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	3,300円	6/28～9/6
	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	6/21～9/6
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6/21～9/6
		13:00～13:45	ZUMBA	湯浅	25名	3,300円	7/5～9/13
		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	6/21～9/6
		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	6/21～9/6
		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	6/21～9/6
金	小体育室	15:45～16:45	キッズ体操(3～6歳)	二宮	10名	3,300円	6/29～9/14
		16:45～17:45	キッズ体操(小学1～3年生)	二宮	20名	3,300円	6/29～9/14
		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	7/6～9/21
		19:00～20:00	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	7/6～9/21
	多目的室(大)	10:00～10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	3,300円	6/29～9/14
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	3,300円	6/29～9/14
		13:00～14:00	リンパマッサージ&コアピラティス	中村	20名	6,000円	7/13～9/21
		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	7/6～9/21
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	6/29～9/7
		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	6/29～9/7
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	7/7～9/29

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
火	大体育室	15:30～16:30	NEW!ガンバ大阪サッカースクール(4歳～未就学児)	ガンバ大阪 スクールコーチ	20名	5,200円	毎週火曜日 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。
		16:40～17:40	NEW!ガンバ大阪サッカースクール(小学校1・2年生)		20名	5,200円	
		17:50～19:05	NEW!ガンバ大阪サッカースクール(小学校3・4年生)		20名	6,480円	
		19:15～20:30	NEW!ガンバ大阪サッカースクール(小学校5・6年生)		20名	6,480円	

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 スクールコー チ	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)		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)		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

