

トレーニング室のぞあんない

市民体育館には、個人で気軽に利用できるトレーニング室が併設しています。
様々なトレーニング器具を設置しており、体力や目的に合わせて幅広くご利用いただけます。
トレーニングの経験がない方には初回講習（予約制）で
丁寧にレクチャーいたしますので、まずはお気軽にお問い合わせください♪



総重量 600 kg 超え！ フリーウェイトスペース

負荷の高いフリーウェイト・トレーニングが安全に行えます。
安全性を重視した「スミスマシン」と、
負荷の高いトレーニングが行える「パワーラック」
「ベンチプレス用ラック」をそれぞれ設置。
「固定式ダンベル」や「アームカールバー」
もご用意しておりますので、バリエーション豊かな
トレーニングが行えます。

バリエーション豊かな 有酸素系スペース

ウォーキングやランニング、自転車運動などを行い、
身体を動かしましょう！脂肪燃焼や心肺機能向上など
様々な効果が期待できます。最高時速 20 キロで
傾斜角度の変更も自在な高性能「トレッドミル」
膝への負担が少ない「エアロバイク」
効果的な全身運動が可能な「クロストレーナー」など、
話題の cardio マシンを数多く取り揃えております。

🍌 特集 あなたの街のトレーニング室



今回のマシンは
アブドミナルクランチ

今回のマシンは「アブドミナルクランチ（腹筋マシン）」です！
マシンに腰かけ、後部のグリップを握りながらからだを前に倒す運動を行います。
座った状態で屈曲する運動を行うので、腹筋運動が手軽にできます。
腹直筋を鍛えることができ、続けることでぽっこりお腹がすっきりします。
夏に向けてきれいなお腹を手に入れませんか★
ワンポイントレッスン
腹筋を意識しながら前後にゆっくり動かすことでより効果的に！

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（器械の使用法の説明講習会）をご予約のうえ、ご参加ください。
毎日 / 10:00～、14:00～、19:00～開催。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

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

スポーツ教室 in 大東市立市民体育館

市民体育館では、ヨガやピラティスなどたくさんの教室を開講しております。
トレーニングの前後や合間にも効果的です！目的やお悩みに合わせてご利用ください。

脂肪燃焼に効果的！

ZUMBA

ラテン系の音楽に合わせて楽しく体を動かし、
脂肪燃焼や体力向上を目的としたプログラムです。
ヒップホップ、レゲエ、サルサ、メレンゲなど
様々なジャンルの音楽に合わせて楽しく踊りましょう！



- 日程 ■ 毎週木・金曜日
- 会場 ■ 木・小体育室 金・多目的室(大)
- 時間 ■ 木・19:30~20:15
金・11:00~11:45
- 講師 ■ 木・池上 尤子 先生
金・岩崎 保 先生
- 定員 ■ 各30名
- 受講料 ■ 各4,000円(1期/10回)

シェイプアップエアロ

脂肪燃焼や体力の維持向上を目的としたプログラムです。
音楽に合わせてエアロビクスのシンプルなステップを行いますので
初めての方にも安心してご参加いただけます。



- 日程 ■ 毎週金曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ 10:00~10:50
- 講師 ■ 岩崎 保 先生
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 4,000円(1期/10回)

カーディオキック

音楽に合わせてリズムカルにからだを動かします。
パンチやキックを組み合わせた
脂肪燃焼率の高いエクササイズです。



- 日程 ■ 毎週水・土曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ (水曜日クラス) 14:00~14:45
(土曜日クラス) 9:45~10:30
- 講師 ■ 木村 陽子 先生
- 定員 ■ 各25名
- 受講料 ■ 各4,000円(1期/10回)

美コアシェイプ

リズムに合わせてウエスト周りを中心に引き締めます！
有酸素運動なので、脂肪燃焼効果も抜群！
骨盤の歪みを整えるストレッチも行います。
引き締まった美・ボディを目指しましょう！



- 日程 ■ 毎週水曜日
- 会場 ■ 多目的室(大)
- 時間 ■ 19:15~20:15
- 講師 ■ 浜田 薫 先生
- 定員 ■ 25名
- 受講料 ■ 5,300円(1期/10回)

からだのゆがみやコリを解消！

リラックスヨガ

柔軟性の向上や心身のリラックスを目的としたプログラムです。
リラックスする事で余分な緊張を取り除き、心も身体もスッキリ！
身体を徐々に慣らしながら体温を上昇させていくので、
初めての方や柔軟性に自信のない方にも安心してご参加いただけます。



- 日程 ■ 毎週月・水曜日
- 会場 ■ 小体育室
- 時間 ■ (月曜日クラス) 12:50~13:50
(水曜日クラス) 10:00~11:00
11:15~12:15
- 講師 ■ 神山 佳野 先生
- 定員 ■ 月・40名 水・各50名
- 受講料 ■ 各4,000円(1期/10回)

リンパマッサージ&コアピラティス

ストレッチボールでコロコロほぐして気持ちよくマッサージ。
誰でも簡単、ストレッチボールに寝そべるだけで
肩甲骨周りがほぐれて、お悩みの肩コリもスッキリ！
レッスン後はふわふわと身体が驚くほど軽くなります。



- 日程 ■ 毎週火・金曜日
- 会場 ■ 火・会議室 金・多目的室(大)
- 時間 ■ (火曜日クラス) 19:30~20:30
(金曜日クラス) 13:00~14:00
- 講師 ■ 中村 真由美 先生
- 定員 ■ 各20名
- 受講料 ■ 各6,000円(1期/10回)



大東 GTG の最新情報をお届け中！

スポーツ教室の詳しい内容は公式HPをご覧ください。
Facebookでは教室の風景も
随時掲載しておりますのでご覧ください！

大東 GTG
公式ページ



公式
Facebook



大東市立テニスコート

事務所前にテントを設置しました！

暑い季節がやってきました。
日よけ対策用に、テニスコート事務所前に
テントを設置いたしました！
プレー中のひとやすみにご利用ください。



『ジュニアテニススクール』について

場 所：大東市立テニスコート 開催日：毎週火・金曜日

初回は無料体験ができます。お気軽にご参加ください！

キッズ（未就学児）		テニスの基本的な動作や運動能力を身につけます
曜日	時間（60分）	料金
火・金曜日	15:40～16:40	4,800円／1期・4回
ジュニア①（小学校低学年）		基本のショットを覚え、テニスの楽しさを体験します
曜日	時間（60分）	料金
火・金曜日	16:50～17:50	4,800円／1期・4回
ジュニア②（小学校高学年）		ゲームなどを取り入れ、スキルアップを目指します
曜日	時間（60分）	料金
火・金曜日	18:00～19:00	4,800円／1期・4回

※入会金3,000円（初回のみ）

龍間ぐりーんふいーるど

自然豊かな生駒山麓に位置する「龍間ぐりーんふいーるど」では、四季折々のみどりを感じることができます。
その中でも今回は、パノラマ撮影したグラウンドの全体風景を掲載しました。
使用前にスタッフが整地しているのでとてもきれいです★



🍴🍷 はくはく 公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

アスパラの豚肉巻き（約 230kcal/人）

- アスパラは固い皮をむき、軽く茹でた後冷ましておく
- 豚肉に塩こしょうして、アスパラに巻きつけて小麦粉をまぶしサラダ油で焼く
- (2) にAを入れてひと煮立ちさせれば完成

※調理方法は、ホームページの「はくはく」をご覧ください。



【サイドメニュー】

新玉ねぎの酢味噌和え（約 20kcal/人）
新しょうがごはん（約 120kcal/人）



【材料（4人分）】

豚肩ロースしゃぶしゃぶ肉 300g
アスパラ 12本
サラダ油 1/2杯
小麦粉 大さじ1杯
醤油 大さじ1杯
酒 大さじ1杯
はちみつ 大さじ1/2杯
みりん 大さじ1杯
新しょうが 適量

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

令和元年度 第2期 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	4,000円	7/8～10/7
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	4,000円	6/24～9/9
	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	7/8～10/21
		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)	7/1.22 8/5.19 9/2.9
		16:30～17:20	Jr.ダンス(4歳～小学生初級者)	山口	30名	4,000円	7/1～10/28
		17:30～18:20	Jr.ダンス(小学生中級者)	山口	30名	4,000円	7/1～10/28
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	7/1～9/30
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	6/25～9/3
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	6/25～9/3
		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	6/18～8/27
		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	6/18～8/27
		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	6/18～8/27
		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	6/18～8/27
	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	6/25～9/3
水	小体育室	10:00～11:00	リラックスヨガA	神山	50名	4,000円	6/19～9/11
		11:15～12:15	リラックスヨガB	神山	50名	4,000円	6/19～9/11
	多目的室(大)	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	6/19～8/28
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	6/19～8/28
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	6/19～8/28
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	4,000円	6/20～8/29
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	6/20～8/29
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	6/20～9/12
	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	7/4～9/26
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	7/4～9/26
		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	7/4～9/26
		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	7/4～9/26
		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	7/4～9/26
金	小体育室	16:00～17:00	キッズ体操(3～6歳)	二宮	15名	4,000円	6/21～9/6
		17:00～18:00	キッズ体操(小学1～3年生)	二宮	20名	4,000円	6/21～9/6
		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	7/5～9/20
	多目的室(大)	10:00～10:50	シェイプアップエアロ	岩崎	25名	4,000円	6/21～8/30
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	6/21～8/30
		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	6/28～9/13
		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	7/5～9/20
		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	7/5～9/20
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	6/28～9/6
		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	6/28～9/6
土	多目的室(大)	9:45～10:30	カーディオキック	木村	25名	4,000円	6/22～8/31
		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	7/6～9/28

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	16:40～17:40	ガンバ大阪サッカースクール(4歳～小学校2年生)	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。
		17:50～19:05	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	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	

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・金	大東市立 テニスコート	15:40～16:40	ジュニアテニススクール(4歳～未就学児)	日本スポーツ 協会公認上 級コーチ	10名	4,800円	毎週火・金曜日 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。
		16:50～17:50	ジュニアテニススクール(小学校低学年)		10名	4,800円	
		18:00～19:00	ジュニアテニススクール(小学校高学年)		10名	4,800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

