大東GTG
Daito Gymnasium Tennis Ground
FREE 2020 vol.13
2020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

ヨガ・ピラティス教室リニューアル！

令和２年４月より、「リラックスヨガ」「リンパマッサージ＆コアピラティス」教室を
新たな先生をお迎えして開講します！初回は無料体験ができますのでお気軽にお越しください♪

※写真はイメージです

やさしいベーシックヨガ 4/15(水).20(月)無料体験会開催！

疲れた心と身体をほぐすリリースヨガや、はじめてでも楽しめる
簡単な動きでスタイルアップの体幹ボディメイクヨガなど、
楽しみながら健康に美しくなりましょう。
冷え性、腰痛、肩凝りで、お悩みの方も内から
強くしなやかで美しい身体作りを一緒に目指しましょう。
はじめての方、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) 13:15～14:15
(水) 10:00～11:00
11:15～12:15
■ 講師 ■　井口 美花 先生
■ 定員 ■　(月)40名　(水)各50名
■ 受講料 ■　4,000円(1期／10回)

コアピラティス はじめての方は初回無料体験できます！

ストレッチポールやボールを使用し、全身の筋肉をほぐしたり
体幹を鍛えることができます。また、自分では伸ばしきれない部位を
気持ちよく伸ばしてすっきりさせることもできます。
「今から始める後悔しないからだづくり」を行いませんか！

■ 日程 ■　毎週火曜日
■ 会場 ■　会議室
■ 時間 ■　19:30～20:30
■ 講師 ■　樋口 美愛 先生
■ 定員 ■　20名
■ 受講料 ■　6,000円(1期／10回)

※写真はイメージです

こころと身体ゆったりピラティス

4/3(金)無料体験会開催！

胸式呼吸をしながら身体全体に呼吸を巡らせ、
ピラティスのエクササイズで気持ち良く動かします。
呼吸によってインナーマッスルも刺激され、腰痛,姿勢改善が期待できます。
また、血流が促進され 身体がスッキリします。
身体のダルさがとれないな、とにかく気分をスッキリさせたい！
という方にもオススメです。

■ 日程 ■　毎週金曜日
■ 会場 ■　多目的室(大)
■ 時間 ■　13:00～14:00
■ 会場 ■　永井 光 先生
■ 定員 ■　20名
■ 受講料 ■　6,000円(1期／10回)

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
龍間ぐりーんふぃーるど
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

スポみど
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。
UD FONT by MORISAWA 見やすいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

スポーツ・文化教室　in 大東市立市民体育館

市民体育館では、健康的な身体づくりを楽しく！を目標に、さまざまな「教室」を行なっています。
バリエーション豊かに、スポーツ教室18種類、文化教室3種類のプログラムを準備しています。

～スポーツ教室～

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)

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。
音楽に合わせながらエアロビクスの
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)

～文化教室～

書道教室

美しい手書き文字を書いてみませんか。
初めての方も気軽に始められる教室で、丁寧な指導を行います。
経験のある方は更に専門的な勉強が出来ます。
師範資格の取得も可能です。

■ 日程 ■　火曜日／月3回
■ 会場 ■　会議室
■ 時間 ■　14:00～15:30
■ 講師 ■　竹内 緑泉先生
■ 定員 ■　各15名
■ 受講料 ■　4,200円／月3回(教材費別)

パッチワーク教室

パッチワークキットを使用し、かばんやポーチ
などの小物、大物まで幅広く作成します。
初心者の方大歓迎！ 1 からていねいに教えます。

■ 日程 ■　木曜日／月2回
■ 会場 ■　会議室
■ 時間 ■　14:00～16:00
■ 講師 ■　宮本 明美 先生
■ 定員 ■　10名
■ 受講料 ■　1,000円／1回(材料費別)

楽しくやさしい♪いけばな教室

きれいな、かわいいな、花を愛でるとそれだけで癒されます。
心が元気になれば、体も元気になれるのではないでしょうか？
いけばな教室では、花や枝葉の見方を学び、組合せを楽しみながら、
花器との調和を考え、いいなと思ったところへ自由にいけます。
すべて貸し出しですので、手ぶらで気軽に参加できます。

■ 日程 ■　土曜日／月1回
■ 会場 ■　多目的室(大)
■ 時間 ■　10:00～11:30
■ 講師 ■　南中 仁美 先生
■ 定員 ■　15名
■ 受講料 ■　1,400円／1回(花材費別)

＼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　個人開放日のご案内（４月）

テニスコートでは、現地受付（登録・予約不要）でご利用が可能な「個人開放日」を設けております。
延長利用や少人数のご利用の際にも、予約不要でお気軽にご利用できます！
※開放日時は毎月異なります。広報だいとう各号、大東 GTG ホームページでご確認ください。

■日時：　４月６日、13 日、20 日、27 日（毎週月曜日）
　　①13 時～ 15 時 ②15 時～ 17 時 ③17 時～ 19 時
■場所：　大東市立テニスコート（B・C コート）
■定員：　希望者が多い場合はくじ引き
■利用料：①～③各 300 円 /1 人
■その他：事前予約不可・当日、現地にて受付

靴とウエアがあれば
手ぶらでテニスができます！

～レンタル・物販（テニスコート事務所にて貸出販売）～

レンタル用品

レンタルラケット(硬式用)
1時間　200円(税込)

物品販売

（青・黄・ピンク・黒）
グリップテープ
各300円（税込）

フォート（2個）　セントジェームス（4個）
テニスボール（硬式）
800円（税込）

特集　あなたの街のトレーニング室

今回のマシンは「ステアマスター」です！
階段の昇り降りの運動を行うマシンで、サイドの手すりを持って足を動かします。
足を地面に着地させる衝撃が起こらないため、腰への負担を最小限に抑えることができ
腰痛持ちの方にも安心してお使いいただけます。
下半身のトレーニング、脂肪燃焼に効果的です！

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

今回のマシンは
ステアマスター

ばくばーく　公園に持っていきたいお弁当レシピ♪

鰆のバジルソテー（約 200kcal/ 人）

(1) 鰆に塩をもみ込み 30 分待つ⇒キッチンペーパーで拭く
(2) 小麦粉とドライバジルを混ぜたものを、鰆の両面につける
(3) フライパンにオリーブオイルを引いてニンニクとローズマリーを炒めて香りが出たら、鰆を入れて両面を焼きあげる

【材料（4 人分）】

鰆・・・・・・・・・・・4 切れ
塩・・・・・・・・・・・少々
小麦粉・・・・・・・・・大さじ２杯
ドライバジル・・・・・小さじ１杯
オリーブオイル・・・・大さじ１杯
ニンニク・・・・・・・１かけ
ローズマリー・・・・・少々

Side Menu

きざみ昆布といんげんのきんぴら（約25kcal/ 人）
鶏五目飯（約 170kcal/ 個）

※サイドメニューの調理方法は、
ホームページの「ばくば～く」をご覧ください。

管理栄養士　稲葉 恵

大東市立市民体育館　スポーツ・文化教室

主催：　一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

令和2年度　第1期　開講教室一覧　　※各教室によって休講日は異なります

・スポーツ教室

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	13:15～14:15	NEW!やさしいベーシックヨガ	井口	40名	4,000円	4/20～7/6 ※4/20無料体験会
		17:00～17:50	Jr.バトントワリング	立石	20名	4,000円	4/6～6/15
	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	4/6～6/15
		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）	4/6.20 5/11.18 6/1.15 7/6.20 8/3.24 9/7.14
		16:30～17:20	Jr.ダンス（4歳～小学生初級者）	山口	30名	4,000円	4/13～6/22
		17:30～18:20	Jr.ダンス（小学生中級者）	山口	30名	4,000円	4/13～6/22
		19:30～20:20	古典ヨガ	浅田	25名	5,300円	決まり次第HPに掲載
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	4/7～6/16
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/7～6/16
		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	4/14～6/23
		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	4/14～6/23
		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	4/14～6/23
		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	4/14～6/23
	会議室	19:30～20:30	NEW!コアピラティス	樋口	20名	6,000円	4/14～6/30
水	小体育室	10:00～11:00	NEW!やさしいベーシックヨガA	井口	50名	4,000円	4/15～7/8 ※4/15無料体験会
		11:15～12:15	NEW!やさしいベーシックヨガB	井口	50名	4,000円	4/15～7/8 ※4/15無料体験会
	多目的室（大）	13:00～13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	4/1～6/17
		14:00～14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	4/1～6/17
		19:15～20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	4/1～6/17
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	4/2～6/4
		14:15～15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	4/2～6/4
		19:30～20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	4/2～6/4
	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	4/9～6/25
		11:10～12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	4/9～6/25
		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	4/9～6/25
		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	4/9～6/25
		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	4/9～6/25
金	小体育室	16:00～17:00	キッズ体操（3～6歳）	二宮	15名	4,000円	4/3～6/12
		17:00～18:00	キッズ体操（小学1～3年生）	二宮	20名	4,000円	4/3～6/12
		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	4/3～6/5
	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	4/3～6/5
		11:00～11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	4/3～6/5
		13:00～14:00	NEW!こころと身体ゆったりピラティス	永井	20名	6,000円	4/3～6/26 ※4/3無料体験会
		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	4/3～6/5
		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	4/3～6/5
		19:00～20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	4/3～6/12
		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	4/3～6/12
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	4/4～6/6
		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	4/11～6/27

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1年生)	ガンバ大阪スクールコーチ	20名	5,300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2～4年生)		20名	6,600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	6,600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	6,600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	6,600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	6,600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	5,000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	5,000円	
		18:00～19:00	ジュニアテニススクール(小学校高学年)		10名	5,000円	

・文化教室

曜日	会場	開催時間	教室名	担当講師	定員	参加費	開講日
火	会議室	14:00～15:30	書道教室	竹内	15名	4,200円／月3回	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。
木		14:00～16:00	パッチワーク教室	宮本	10名	1,000円／1回	
土		10:00~11:30	たのしくやさしい♪いけばな教室	南中	15名	1,400円／月1回	

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