

からだを動かして免疫力アップ!

在宅ワークや自宅にいる時間が増えて、運動不足になっていませんか？
ほどよくからだを動かして、体力も免疫力もアップさせましょう！

マシンの消毒や
間隔をあけるなどを行い
感染症対策を実施
しております

大東市立市民体育館 トレーニング室



～マシンを使ったトレーニングのご紹介～

①有酸素運動で脂肪燃焼

ダイエットには欠かせない有酸素運動！
からだの脂肪は運動後 20 分後くらいから
燃焼し始めます。1 日 20 ～ 30 分を目安に
有酸素運動を行いましょう。



使用マシン…トレッドミル
ウォーキング、ランニングができるマシンです。
時速 20km まで調節可能で
坂道をつけることもできます。

②胸と肩を鍛えて美しいボディラインをつくろう

マルチプレスは、シートやアーム、持つ位置を変える
ことで、鍛える筋肉を調節することができます。
効率よく上半身を鍛えて、美しいからだを手に入れましょう。



使用マシン…マルチプレス
胸、肩、腕の上半身を効率よく
鍛えることができるマシンです。
その名の通り、使い方は自由自在!

新規入会キャンペーン

プロテインシェイカー
トライアルセットプレゼント!

先着50名様限定! 10月31日(土)まで



利用料金のご案内

【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



設置マシン情報はこちら

【重要なお知らせ】新型コロナウイルス感染防止に関するトレーニング室の利用について

新型コロナウイルス感染予防のため、トレーニング室の設備・機器等のご利用に関して一部利用制限やお願いがございます。

- ①入館時の検温及び、運動時はマスクの着用をお願いいたします。
- ②来館毎に大阪コロナ追跡システムへの登録にご協力ください。
- ③トレーニング室内の人数制限を行います。ご利用人数が 20 名に達した場合は、ご利用をお待ちいただく場合がございます。
また、1 回のご利用時間は、多くの方がご利用できるよう 90 分程度をお願いします。
- ④トレーニング室内では 3 密を防ぐため機器の移動、間引き、撤去をしております。また、グループでのトレーニングはご遠慮ください。(障がい者の介助は除く)
機器をご利用後は、備付けの消毒液及び紙タオルで拭いてください。
- ⑤利用制限による利用料の減額等はございません。
大変ご不便をおかけしますが、感染状況及び国・市の指導に基づき順次復元してまいりますので、ご了承くださいませようお願い申し上げます。

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・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。今回は、体育館で行っているピラティス教室の魅力をご紹介します★

～ピラティス教室の風景をご紹介します～



レッスン風景



ポイントを先生に教わります



レッスン後は、からだがふわっと軽くなります



ストレッチボール、ボールを使ってからだをほぐします！

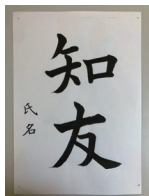
ストレッチボールやボールを使用し、全身の筋肉をほぐしたり体幹を鍛えることができます。また、自分では伸ばしきれない部位を気持ちよく伸ばしてすっきりさせることもできます。「今から始める後悔しないからだづくり」を行いませんか！

- 日程 ■ 毎週火曜日・毎週金曜日
- 会場 ■ (火)会議室 (金)多目的室大
- 時間 ■ (火)19:30～20:30 (金)13:00～14:00
- 講師 ■ (火)樋口 美愛 先生 (金)永井 光 先生
- 定員 ■ 各20名
- 受講料 ■ 各6,000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)



大東 GTG の最新情報をお届け中！

スポーツ教室の詳細な内容は公式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 (9.10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。広報だいたう各号、大東GTGホームページでご確認ください。

■日時： 9月7日、14日、28日 10月5日、12日、19日、26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

あなたの方の街のトレーニング室



今回のマシンは
エアロバイク

今回のマシンは「エアロバイク」です！

座ってできる有酸素運動で、足腰への負担が少なく効率よく運動ができます。背もたれ付きのマシンもあるのでどなたにもやさしいマシンです。

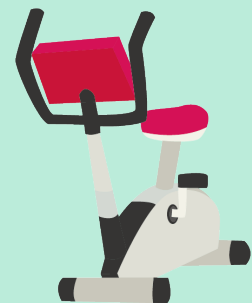
※新型コロナウイルス感染症対策のため、マシンは1台おきに間隔をあけております。何卒ご理解賜りますようお願いのほどよろしくお願いいたします。

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




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2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2期 開講日 (10回)
月	小体育室	13:15~14:15	やさしいバレーシッコガ	井口	40名	4,000円	9/7~11/16
		17:00~17:50	Jr.バドミントン	立石	20名	4,000円	8/24~11/2
	多目的室(大)	10:00~11:00	からだいきキキ太極拳	武隈	20名	5,300円	8/17~10/26
		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)	10/5.19 11/2.16 12/7.21
		16:30~17:20	Jr.ダンス (4歳~小学生初級者)	山口	30名	4,000円	8/24~11/2
		17:30~18:20	Jr.ダンス (小学生中級者)	山口	30名	4,000円	8/24~11/2
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	8/25~11/10
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	8/25~11/10
		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)	秋内	20名	4,000円	8/25~11/24
		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)	秋内	30名	4,000円	8/25~11/24
		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)	秋内	30名	6,000円	8/25~11/24
	19:00~20:30	ジュニア アートバレエクラス (中学生クラス)	秋内	30名	6,000円	8/25~11/24	
会議室	19:30~20:30	コアピラティス	樋口	20名	6,000円	9/1~11/24	
水	小体育室	10:00~11:00	やさしいバレーシッコガA	井口	50名	4,000円	8/26~10/28
		11:15~12:15	やさしいバレーシッコガB	井口	50名	4,000円	8/26~10/28
	多目的室(大)	13:00~13:50	リズムダイエット	木村	20名	4,000円	8/19~10/21
		14:00~14:45	カーディオキック	木村	25名	4,000円	8/19~10/21
		19:15~20:15	美コアシェイプ	浜田	25名	5,300円	9/2~11/4
木	小体育室	13:00~14:00	癒しのリラククスストレッチ	巴	25名	4,000円	8/27~10/29
		14:15~15:15	リズムダイエット	巴	25名	4,000円	8/27~10/29
		19:30~20:15	ZUMBA	池上	30名	4,000円	8/27~10/29
	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	9/3~11/5
		11:10~12:00	ボディメイクトウシューズ	森田	20名	5,300円	9/3~11/5
		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	9/3~11/5
		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	9/3~11/5
		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	9/3~11/5
金	小体育室	16:00~17:00	キッズ体操 (3~6歳)	二宮	15名	4,000円	9/4~11/6
		17:00~18:00	キッズ体操 (小学1~3年生)	二宮	20名	4,000円	9/4~11/6
		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	8/28~10/30
	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	8/28~10/30
		11:00~11:45	ZUMBA	岩崎	25名	4,000円	8/28~10/30
		13:00~14:00	こころと身体ゆったりピラティス	永井	20名	6,000円	9/25~11/27
		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	8/28~10/30
		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	8/28~10/30
		19:00~20:00	ボディメイクバレエ	中才	20名	4,000円	8/28~10/30
		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	8/28~10/30
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	8/22~10/24
		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)	秋内	20名	6,000円	9/5~11/14

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	16:50~17:50	ジュニアテニススクール ジュニア①(4歳~小学生初級)	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。
		18:00~19:00	ジュニアテニススクール ジュニア②(小学生中級)		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いな教室	南中	15名	1,400円/月1回	

各教室、初回は無料体験が受講できます！

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