

令和3年度 開講教室一覧

・大東市立市民体育館（一般）

曜日	教室名	開催時間	担当講師	会場	参加費/10回	定員
月	やさしいベーシックヨガ	13:15～14:15	井口	小体育室	4,000円	40名
	からだイキキ太極拳	10:00～11:00	武隈	多目的室（大）	5,300円	20名
火	ボディメイクバレエ	10:00～11:00	森田	多目的室（大）	4,000円	25名
	ボディメイクトウシューズ	11:10～12:00	森田		5,300円	20名
	New! コアピラティス	19:30～20:30	新藤	会議室	6,000円	20名
	やさしいベーシックヨガA	10:00～11:00	井口	小体育室	4,000円	50名
水	やさしいベーシックヨガB	11:15～12:15	井口		4,000円	50名
	リズムダイエット	13:00～13:50	木村	多目的室（大）	4,000円	20名
	カーディオキック	14:00～14:45	木村		4,000円	25名
	New! ダンスエクササイズ	19:15～20:15	井口		5,300円	25名
木	ボディメイクバレエ	10:00～11:00	森田	多目的室（大）	4,000円	20名
	ボディメイクトウシューズ	11:10～12:00	森田		5,300円	20名
	癒しのリラクセスストレッチ	13:00～14:00	巴	小体育室	4,000円	25名
	リズムダイエット	14:15～15:15	巴		4,000円	25名
	New! ZUMBA	19:30～20:15	中岡		4,000円	30名
金	シェイプアップエアロ	10:00～10:50	岩崎	多目的室（大）	4,000円	25名
	ZUMBA	11:00～11:45	岩崎		4,000円	25名
	こころと身体ゆったりピラティス	13:00～14:00	永井		6,000円	20名
	ボディメイクバレエ	19:00～20:00	中才		4,000円	20名
	ボディメイクバレエ トウシューズクラス	20:10～20:40	中才		4,000円	20名
土	カーディオキック	9:45～10:30	木村	多目的室(大)	4,000円	25名

・大東市立市民体育館（文化教室）

曜日	教室名	開催時間	担当講師	会場	参加費	定員
火	書道教室	14:00～15:30	竹内	会議室	4,200円/月3回	15名
木	パッチワーク教室	14:00～16:00	宮本		1,000円/1回	10名

・大東市立市民体育館（キッズ）

曜日	教室名	開催時間	担当講師	会場	参加費/10回	定員
月	親子リトミック（1歳半～3歳程度）	11:10～12:00	富田	多目的室（大）	500円（1回）	15組
	Jr.ダンス（4歳～小学生初級者）	16:30～17:20	山口		4,000円	30名
	Jr.ダンス（小学生中級者）	17:30～18:20	山口	小体育室	4,000円	30名
	Jr.バントフリング	17:00～17:50	立石		4,000円	20名
火	キッズアートバレエクラス ジュニアC（幼児クラス）	15:30～16:30	秋内	多目的室（大）	4,000円	20名
	キッズアートバレエクラス ジュニアB（初級・中級クラス）	16:40～17:40	秋内		4,000円	30名
	キッズアートバレエクラス ジュニアA（上級・中高生クラス）	18:30～20:00	秋内		6,000円	30名
	ガンバ大阪サッカースクール(4歳～小学校1年生)	16:40～17:40	ガンバ大阪 スクールコーチ	大体育室	5,300円	20名
	ガンバ大阪サッカースクール(小学校2～4年生)	17:50～19:05			6,600円	20名
	ガンバ大阪サッカースクール(小学校5・6年生)	19:15～20:30			6,600円	20名
木	Jr.バレエ Bクラス（3歳～小学校低学年）	16:00～17:00	森田	多目的室（大）	4,000円	20名
	Jr.バレエ Aクラス（小学校低学年～）	17:10～18:10	森田		4,000円	20名
	Jr.バレエ Sクラス（小学校高学年～）※許可制	18:20～19:50	森田		6,000円	30名
	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）	16:30～17:50	大阪エヴェッサ バスケットボール スクールコーチ	大体育室	6,600円	20名
	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）	18:00～19:20			6,600円	20名
	大阪エヴェッサバスケットボールスクール（中学生）	19:30～20:50			6,600円	20名
金	New! キッズ体操（3～6歳）	16:00～17:00	栄徳	小体育室	4,000円	15名
	New! キッズ体操（小学1～3年生）	17:00～18:00	栄徳		4,000円	20名
	Jr.チアリーディング 小学校高学年・中学生	19:00～20:00	松本	多目的室（大）	4,000円	20名
	Jr.チアリーディング 幼児クラス（3～6歳）	16:30～17:30	松本		4,000円	20名
	Jr.チアリーディング 中級クラス（小学校低学年）	17:45～18:45	松本		4,000円	20名
土	キッズアートバレエクラス クラスA（強化クラス）	15:30～17:00	秋内	多目的室（大）	6,000円	20名

・大東市立テニスコート（キッズ）

曜日	教室名	開催時間	担当講師	会場	参加費/4回	定員
火・金	ジュニアテニススクール ジュニア①(4歳～小学生初級)	16:50～17:50	日本スポーツ 協会公認上 級コーチ	大東市立 テニスコート	5,000円	10名
	ジュニアテニススクール ジュニア②(小学生中級)	18:00～19:00			5,000円	10名

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

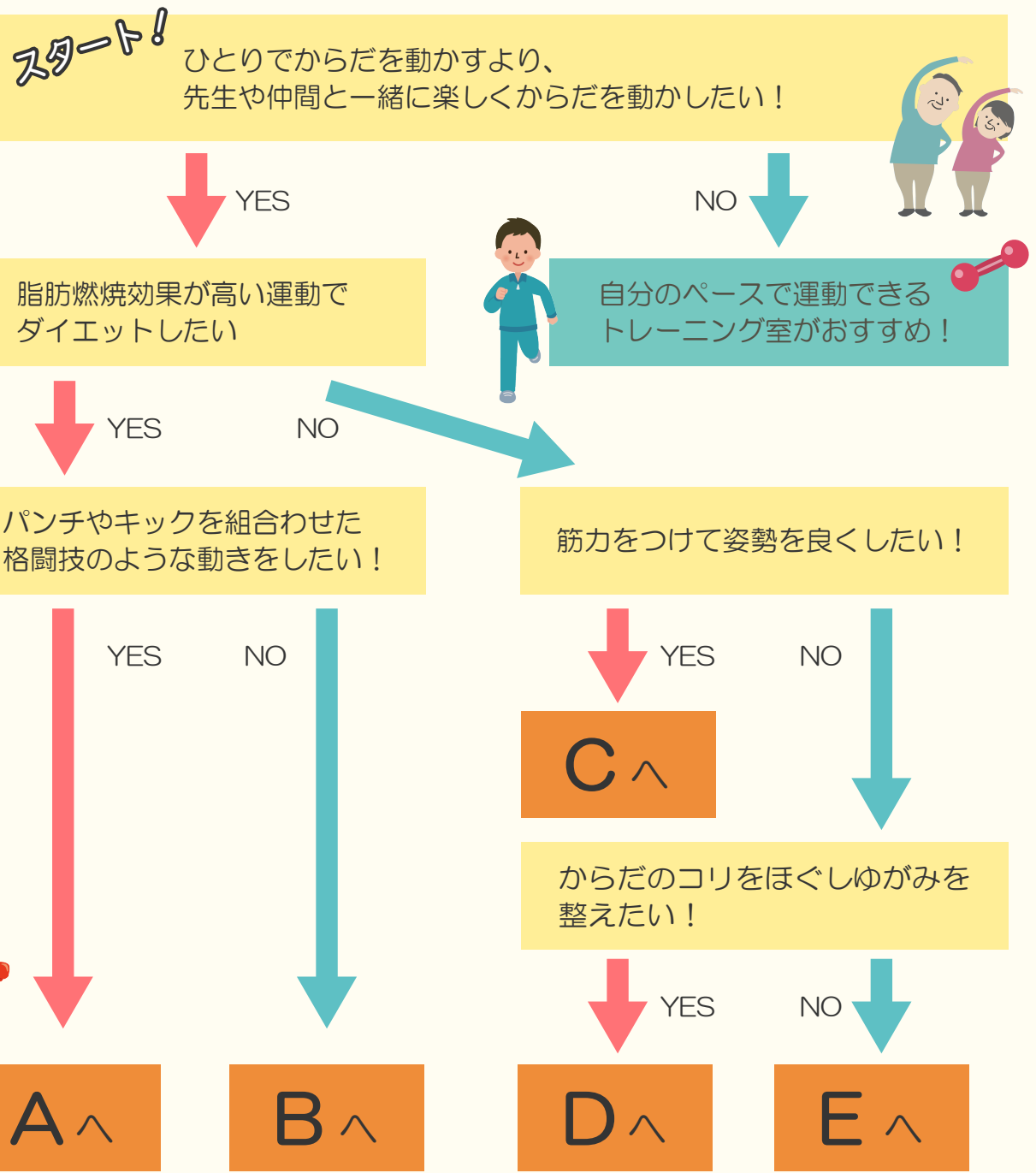


主催：一般財団法人 大阪スポーツみどり財団

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

あなたに向いている習いごとは？

春の心機一転！体育館でできる習いごとをご紹介します★



気になる結果は次のページ！

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

結果を見てみよう！

A

を選んだあなたには…

・カーディオキック

がおすすめ！



パンチやキックを組み合わせ音楽に合わせてリズミカルにからだを動かしていきます！



B

を選んだあなたには…

・シェイプアップエアロ
・ZUMBA(ズンバ)

がおすすめ！



エアロビクスの動きをやりたい方はシェイプアップエアロラテン系を中心にさまざまな音楽に合わせてダンスをしたい方はZUMBAがおすすめです！



C

を選んだあなたには…

・太極拳
・ボディメイクバレエ
・ダンスエクササイズ

がおすすめ！



ゆっくり動きながら筋力をつけたい方は太極拳
美しいからだの動きを身に着けたい方はボディメイクバレエ
ウォーキングやコアトレーニング、簡単なダンスなどを幅広くしてみたい方はダンスエクササイズがおすすめです。



D

を選んだあなたには…

・ベーシックヨガ
・コアピラティス
・こころと身体ゆったりピラティス
・癒しのリラククスストレッチ
・リズムダイエット

がおすすめ！



ゆったりとした呼吸を行いながらリラックスしたい方はヨガ
体幹をしっかり鍛えたい方にはピラティスがオススメです！



E

を選んだあなたには…

・書道教室
・パッチワーク教室

がおすすめ！



書道教室では、大人になってからでも丁寧な文字を書くことが身に付きます。
パッチワーク教室では、さまざまな布を合わせて作品を作り上げていきます。
どちらの教室も、手先を動かすので脳の活性化になります。



呼吸を意識しながらゆったりストレッチをしたい方は
癒しのリラククスストレッチ
からだを動かしながら脳の活性化をさせたい方には
リズムダイエットがオススメです！



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： 令和3年4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

(5日、19日はBコート17時～19時のみご利用いただけます)

■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、現地に受付

～レンタル・物販(テニスコート事務所に貸出販売)～



靴とウェアがあれば
手ぶらでテニスができます！

レンタル用品



レンタルラケット(硬式用)
1本1時間 200円(税込)

物販販売



(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)
各800円(税込)

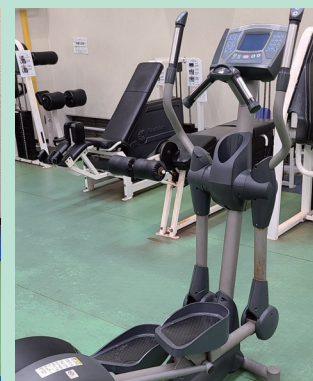


あなたの街のトレーニング室

器具の間引きやパーテーション設置により新型コロナウイルス対策もばっちりです！！



トレッドミルは速度だけでなく傾斜も変えることができ、
負荷レベルを調整することができます。



クロストレーナーは地面に着地する衝撃がないので、関節や足への負担が軽減されます。



レッグプレスはスクワットと同じ筋肉を鍛えることができ、なおかつスクワットよりも腰への負担を軽くできる器具です。

今回はシェイプアップに
おすすめのマシン！



設置マシンを掲載しています！

大東市立市民体育館
トレーニング室公式ページ

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

開催日時や料金は裏面の一覧にてご確認ください。