

★各教室、初回は無料で体験ができます(親子リトミックを除く)

・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	からだいきキ太極拳	10:00~11:00	武隈	多目的室(大)	5,300円	20名
	やさしいベ-シックヨガ	13:15~14:15	井口	小体育室	4,000円	40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			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
水	やさしいベ-シックヨガA	10:00~11:00	井口	小体育室	4,000円	50名
	やさしいベ-シックヨガB	11:15~12:15			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			4,000円	25名
New! ダンスエクササイズ	19:00~20:00	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			5,300円	20名
	癒しのリラクソストレッチ	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			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			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		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	バッチワーク教室	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	20名
	Jr.ダンス(小学生中級者~中学生)	17:30~18:20			4,000円	25名
	Jr.バトントワリング	17:00~17:50	立石		小体育室	4,000円
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			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			6,000円	30名
	ガンバ大阪サッカースクール クラスI(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/4回	20名
	ガンバ大阪サッカースクール クラスII(小学校2~4年生)	17:50~19:05			6,600円/4回	20名
ガンバ大阪サッカースクール クラスIII(小学校5~6年生)	19:15~20:30			6,600円/4回	20名	
水	New! Jr.ダンス(4歳~小学生初級者)	16:40~17:30	山口	多目的室(大)	4,000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			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			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・初級者クラス)	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/4回	20名
	大阪エヴェッサバスケットボールスクール(小学生・中級者クラス)	18:00~19:20			6,600円/4回	20名
大阪エヴェッサバスケットボールスクール(中学生クラス)	19:30~20:50			6,600円/4回	20名	
金	New! キッズ体操(3~6歳)	16:00~17:00	榮徳	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			4,000円	20名
	Jr.チアリーディング Miniクラス(幼児~小学校1年生)	16:30~17:30	Junko	多目的室(大)	4,000円	20名
	Jr.チアリーディング Kidsクラス(小学生)	17:45~18:45			4,000円	20名
Jr.チアリーディング Jr.クラス(上級者) ※許可制	19:00~20:00		小体育室	4,000円	20名	
土	キッズアートバレエクラス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	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/4回	10名
金	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/4回	10名

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

ドローンを飛ばしてみよう！！

大東市立龍間運動広場



屋内施設とは違い、壁や天井を気にせず操縦することができます。屋外施設なのでGPSによる安定的な操縦が可能となります。また、点検業務などで屋外で使用される方にとっては、現場に近い天候状態での操縦訓練が可能となります。

ぜひ一度ご利用ください。



ご利用方法や料金についてはこちらでご確認ください。

<< 大東GTG
ドローン専用ページ

大東市立市民体育館



市民体育館の大体育室の大きさは面積が約1,562㎡、高さが約15mとなっております。

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・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20種類（46教室）、文化教室2種類（2教室）のプログラムを準備しています。

今回は、脂肪燃焼効果が高く、ストレス発散にもぴったりの「カーディオキック教室」と「ZUMBA(ズンバ)教室」をご紹介します。

◆カーディオキック◆

パンチやキックを組み合わせ、音楽に合わせてリズムカルにからだを動かします！



◆ZUMBA◆

ラテン系の音楽に合わせて楽しく踊る、今大人気のエクササイズです！



開催日時や料金は裏面の一覧にてご確認ください。

大東市立テニスコート 個人開放日のご案内 (7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、現地にて受付

～レンタル・物販（テニスコート事務所にて貸出販売）～



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）

イベント日より

～TJAR戦士 岩崎勉 選手とめぐる～トレイルランニング教室 を開催しました！

毎年春と秋に3回ずつ開催し、キャンセル待ちが出るほど大人気イベントであるトレイルランニング教室を今春も開催しました。緊急事態宣言発出前の1回のみ開催となりましたが、東大阪市の枚岡公園から大東市の新施設「もりねき」まで約15kmの山道コースを4時間ほどかけてゆっくりと走りました。検温・手指の消毒などの感染予防対策を徹底しながら、参加者同士の交流も楽しんでいただきました。



大東 GTG の最新情報をお届け中！

スポーツ教室の詳細内容は公式HPをご覧ください。
Facebookではイベントの告知やイベントの様子も
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



特集 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！！



ハイプリー

広背筋を中心に肩甲骨
周辺の筋肉を鍛えること
ができるため、肩こり
解消や姿勢改善に効果
抜群！！



マルチプレス

シートとアームの角度、
グリップ位置を変える
ことで大胸筋・三角筋・
上腕三頭筋を鍛える
ことが可能です。



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