

★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	からだイキキ太極拳	10:00~11:00	武隈	多目的室(大)	5,300円	20名
	やさしいベアシックヨガ	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
	コアピラティス	19:30~20:30	新藤	会議室	6,000円	20名
水	やさしいベアシックヨガA	10:00~11:00	井口	小体育室	4,000円	50名
	やさしいベアシックヨガ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
	ダンスエクササイズ	19:00~20:00			井口	5,300円
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
	癒しのリラックスストレッチ	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			4,000円	25名
	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	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(月)初級クラス(4歳~小学生初級者)	16:30~17:20	山口		4,000円	20名
	Jr.ダンス(月)中級クラス(小学生中級者~中学生)	17:30~18:20			4,000円	25名
	Jr.バントワリング	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	Jr.ダンス(水)初級クラス(4歳~小学生初心者)	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	キッズ体操(3~6歳)	16:00~17:00	榮徳	小体育室	4,000円	15名
	キッズ体操(小学1~3年生)	17:00~18:00			4,000円	20名
	Jr.ダンス(金)初級クラス(4歳~小学生初心者)	16:40~17:30	山口	多目的室(大)	4,000円	20名
	Jr.ダンス(金)中級クラス(小学生中級者~中学生)	17:40~18:30			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

適度な運動で 免疫力アップ!!



運動をすることで血行が促進され、体温が上がり、免疫細胞が活性化され免疫力がアップします。また、楽しく運動をすることで、免疫力低下の原因であるストレスを解消することもできます。ただし、息が上がるような激しい運動は逆に免疫力を低下させてしまうことがあります。

ポイント① 有酸素運動は「ニコニコペース」で!

「ニコニコペース」とは、周りの方とニコニコ笑いながら会話できる程度のペース(運動強度)のことです。

ポイント② 筋力トレーニングも効果的!

筋肉量が増えることで基礎代謝が上がり免疫力がアップします。週3回を目安に取り組んでみましょう。(太ももなどの大きな筋肉を鍛えるのがオススメです。)

★ぜひ大東市立市民体育館のスポーツ教室やトレーニング室をご活用ください!!

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と
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

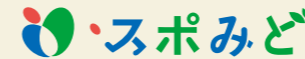
問合せ先



大東市立市民体育館
072-871-3201



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(大東市立市民体育館・大東市立テニスコート・大東市立龍間運動広場
(龍間ぐりーんふいーると))は、私たち「スポみど」が指定管理者として管理運営しています。



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
UD FONT

スポーツ・文化教室

市民体育館では「健康的な身体づくりを楽しく!」を目標に、バリエーション豊かにスポーツ教室20種類(45教室)・文化教室2種類(2教室)のプログラムを開講しています。無料体験も随時受付けております。(開催日時や料金は裏面の一覧にてご確認ください)

◆癒しのリラクソストレッチ



癒しの音楽に合わせ、しっかりとした呼吸をしながら全身をほぐします。

◆ベーシックヨガ



心と身体をほぐしながら、姿勢改善やスタイルアップを目指します。

◆こころと身体ゆったりピラティス



腹式呼吸をしながら身体を動かすことで血流が促進され、身体がスッキリ!

◆コアピラティス



全身の筋肉をバランスよく使い、身体についての癖を自ら直していきます。

トレーニング室 in 大東市立市民体育館

器具の間引きやパーテーションの設置により新型コロナウイルス感染症対策もバッチリです!! マスクの着用と使用後の器具の消毒にご協力をお願いします。

◆クラッシュベンチ



腹筋

足をしっかり固定でき、シートに傾斜をつけることができるので、床で行うトレーニングよりも効果的に腹筋を鍛えることができる。

◆バックハイパーエクステンション



背筋

脊柱起立筋を鍛えることができ、姿勢改善や腰痛予防に効果がある。背中を反らさないため、床で行うトレーニングよりも腰を痛めにくい。

イベントだより

JTマーヴェラスの選手が教えるバレーボール教室を開催しました!



JTマーヴェラスの現役選手によるバレーボール教室を7月25日(日)に大東市立市民体育館で開催しました。プロチームの選手から直接指導をしてもらえる貴重な機会ということで、大東市内だけでなく大東市外や大阪府外の小・中学生もたくさん参加してくれました。新型コロナウイルス感染症対策を徹底した中での開催となりましたが、子どもたちの真剣に取り組む姿勢とJTマーヴェラスの選手のみなさんの情熱によって、イベントは大成功となりました。

大東市立テニスコート 個人開放日のご案内 (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」を設けています。延長利用や少人数のご利用の際にもお気軽にご利用できます! ※開催日時は毎月異なります。広報「だいとう」各号、大東GTGのホームページ等でご確認ください。

日にち	13~15時	15~17時	17~19時
4日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
11日(月)	B・Cコート	B・Cコート	B・Cコート
18日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
25日(月)	B・Cコート	B・C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: 各回1人300円
- その他: 予約不可・現地にて受付

- ◆ラケット(硬式用)の貸出
1本1時間 200円(税込)

- ◆グリップテープの販売
1本 300円(税込)

- ◆テニスボールの販売
フォート1缶(2球) 800円(税込)
セントジェームス1缶(4球) 800円(税込)



大東市立龍間運動広場

龍間運動広場にある“龍間ぐりんふいーど”は両翼96m、センター120mの広さの本格的な野球場です。ドローンの飛行も可能ですので、ぜひ一度ご利用ください。 ※ご利用には団体登録が必要となります。

