

★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
	やさしいベーシックヨガ	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	やさしいベーシックヨガA	10:00~11:00	井口	小体育室	4,000円	50名
	やさしいベーシックヨガ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	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
	癒しのリラクゼーション	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	15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	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



正月太り解消!! のためのコツ

2021年12月15日発行

大東GTG
Daito Gymnasium Tennis Ground

FREE vol.20

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



コツ① 有酸素運動は30分以上続けましょう!

有酸素運動は20分を経過した頃から脂肪の燃焼効果が高くなります。燃焼効果が高い状態でしっかり運動できるように、30分以上続けられるペースで運動しましょう。

コツ② 筋力トレーニングも合わせて行おう!

筋肉量を増やすことで基礎代謝が上がり、1日の消費カロリーを増やすことができます。特に太ももやお尻の筋肉は大きいので、効果抜群!

コツ③ ダイエットは冬が効率的!

気温が低い冬は、体温を維持するために他の季節よりも基礎代謝が上がっているため、より効率的に脂肪を燃焼させることができます。ただし、筋肉が固まりやすい季節でもあるので、しっかりとストレッチをすることが重要です。

★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
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



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。



スポーツ教室・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)

◆ リズムダイエット



音楽に合わせて身体を動かすことで身体も脳も活性化! 身体も心もスッキリ!!

◆ ダンスエクササイズ



簡単なダンスの振り付けだけでなく、ストレッチやコアトレーニングも楽しめる!

◆ シェイプアップエアロ



音楽に合わせてエアロビクスのステップを行い脂肪燃焼&体力の維持・向上!!

◆ ボディメイクバレエ



初心者でもできるバレエの基礎が中心のレッスン! 美しい姿勢を手に入れよう!

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。

◆ トレッドミル

(ランニングマシン)



有酸素運動の定番!
速度だけでなく傾斜も変更できるため負荷が自由自在!

◆ バイク



膝や足首を痛めることなく有酸素運動!
背もたれがあるタイプは手を離しても上半身が安定しやすく、本やスマホを持ちながらのトレーニングも◎!

イベントだより

季節の花を楽しむコンテナガーデニング ~かんたん寄せ植え教室~ を開催しました!



12月1日にコンテナガーデニングのイベントを市民体育館の会議室にて開催しました! 今回はゴールドクレストを植え、金色・銀色に塗装した松ぼっくりなどを飾り、クリスマスをイメージしたのを作りました。また、皆様が日ごろ感じている事についての園芸相談コーナーも実施いたしました。大好評のこのイベントは **12月22日(水)** にも開催し、お正月をイメージしたのを作りますので、皆様のご参加お待ちしております。詳細は大東GTGのホームページでご確認ください。

大東市立テニスコート 個人開放日のご案内 (1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
17日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
24日(月)	B・Cコート	B・Cコート	B・Cコート
31日(月)	Cコート	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。

