

★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
	ダンスフィットネス ~はじめてダンス~	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
	ボディメイクウシューズ	11:10~12:00			5,300円	20名
	癒しのリラククスストレッチ	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
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	多目的室(大)	6,000円	15名
	アロマヒーリングストレッチ	14:30~15:30			4,000円	20名
	ボディメイクバレエ	19:00~20:00	中才	多目的室(大)	4,000円	20名
	ボディメイクバレエ ステップアップクラス	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(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C 小学1年生~(未経験者クラス)	16:30~17:30			4,000円	20名
	キッズアートバレエクラス ジュニアB 小学3年生~(初・中級クラス)	17:30~18:30			4,000円	30名
	キッズアートバレエクラス ジュニアA 中学・高校生クラス(上級クラス)	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
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(4~6歳)	16:00~17:00	榮徳	小体育室	4,000円	15名
	キッズ体操(小学生クラス)	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 ジュニア強化クラス(許可制)	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 初級クラス)	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~中学生 中級クラス)	18:00~19:00			5,000円/4回	10名

ストレッチで カラダ整う!

2022年3月15日発行
大東GTG
Daito Gymnasium Tennis Ground
FREE vol.21

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



疲労回復効果

ストレッチを行うことで血行がよくなり疲労が回復しやすくなります。

肩こりや腰痛の改善

筋肉や腱が伸びることで関節への負担を減らし、肩こりや腰痛が改善されます。

心もリフレッシュ

副交感神経が刺激されるため、身体だけではなく心もリフレッシュできます。

アロマヒーリングストレッチ教室 が4月からはじまります!

良いところ①

アロマによるリラックス効果で、より効果的なストレッチを行うことができます。

良いところ②

講師の指導のもと行うため、最適な強度で行うことができます。



講師：永井 光

日時：毎週金曜日 14:30~15:30
場所：大東市立市民体育館多目的室(大)
定員：20名(先着順)
参加費：4,000円/10回

4月1日(金)無料体験会開催!
市民体育館窓口またはお電話にてご予約ください。

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りーど
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



ジュニアテニススクールが新しく生まれ変わります！！

大東市立テニスコートで開講中のジュニアテニススクールが4月から新しいコーチをお迎えし、生まれ変わります。引き続き少人数制でレッスンを行い、経験も知識も豊富なベテランコーチが個々のレベルに合った指導を行います。



コーチ：岡野 肇



大東市立テニスコートでは年6回、レベル不問のジュニアテニス大会を開催しており、気軽に力試しできる環境が整っております。詳しくは下記HPにて「大東」で検索してください。

<https://www.spoj.in.com/>

4月1日(金)無料体験会開催！

市民体育館窓口またはお電話(072-871-3201)にてご予約ください。

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)

◆ からだイキイキ太極拳



ゆっくり呼吸しながら身体を動かすことで筋力とバランス感覚をアップ！

◆ 親子リトミック



音楽に合わせて身体を動かし、リズム遊びで表現力や感性を育みます！

◆ 書道



漢字・仮名に加え、ペン字や篆刻(てんこく)も学べ、資格取得も可能！

◆ パッチワーク



ポーチなどの小物から、ベッドカバーなどの大きなものまで幅広く作成！

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ィ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。

◆ クロストレーナー



脂肪燃焼

着地の衝撃がなく、足や関節の負担が小さい！
腕を大きく動かすので、脂肪燃焼効果が高い！

◆ レッグプレス



下半身

スクワットよりも腰の負担が小さく、安全で効率的に下半身を鍛えることが可能！

利用料金表	一般	小・中学生、65歳以上
1回利用	300円	150円
回数券(11回分)	3,000円	1,500円
定期券(1カ月)	3,000円	1,500円

- ・初回登録料として別途400円が必要となります。
- ・登録時に身分確認証が必要となります。
- ・大東市外の方は利用料金が10割増しとなります。
- ・室内用の運動シューズが必要となります。

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“龍間ぐりーんふいーど”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。

