

大東市外
の方も
大歓迎！

大東市立市民体育館 スポーツ・文化教室

アクティブ

- ボディメイクバレエ (火)(木)(金)
- ボディメイクトゥシューズ (火)
- リズムダイエット (水)(木)
- カーディオキック (水)(土)
- ZUMBA (木)(金)
- シェイプアップエアロ (金)

調整

- からだイキキ太極拳 (月)
- ベーシックヨガ (月)(水)
- コアピラティス (火)
- 癒しのリラククスストレッチ (木)
- こころと身体ゆったりピラティス (金)
- アロマヒーリングストレッチ (金)

ジュニア

- Jr. ダンス (月)(水)(金)
- Jr. バトン (月)
- キッズアートバレエ (火)(土)
- ガンバ大阪サッカースクール (火)
- 大阪エヴェッサ
バスケットボールスクール (木)
- Jr. バレエ (木)
- キッズ体操 (金)
- ジュニアテニススクール (金)

文化

- 書道 (火)
- パッチワーク (木)

詳細はHPでご確認ください！

大東GTG スポーツ教室

<https://daito-sports.jp/>



無料体験随時受付中！



お申込み・お問い合わせ

大東市立市民体育館

〒574-0014

大東市寺川1-20-20

TEL 072-871-3201

FAX 072-871-3202

仲間づくりで 健康づくり

2022年6月15日発行

大東GTG
Daito Gymnasium Tennis Ground
FREE vol.22

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



【孤立】社会とのつながりの少なさが健康に重大な悪影響を及ぼすという研究結果が発表されており、注目を集めています。「孤立」は「喫煙」や「過度の飲酒」よりも死亡リスクや認知症の発症率が高くなります。孤独による大きなストレスが原因であると考えられています。

反対に、人の集まりに参加し人とのつながりを得ることで、健康寿命（自立した生活を送れる期間）が引き延ばされることもわかっています。

ポイント① 楽しんで参加できることが重要！

ストレスを感じる環境だと効果はない。気兼ねなく関われる仲間を見つけましょう！

ポイント② 週1回程度の参加でも効果あり！

◆大東市立市民体育館では様々な教室を開講しております！
あなたにピッタリなものがきっと見つかります！

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



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。



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。

市民体育館の通年教室

バリエーション豊かにスポーツ教室21種類(46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ので、お気軽にお申込みください。(開催日時や料金は裏面の一覧にてご確認ください)

◆ ボディメイクバレエ



初心者でも安心！基礎から始めるレッスンで、美しい姿勢を手に入れましょう♪

◆ 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！心も身体もスッキリさせましょう♪

◆ シェイプアップエアロ



音楽に合わせてエアロビクスの簡単なステップを行い、脂肪燃焼&体力の維持・向上！

◆ カーディオキック



音楽に合わせてパンチやキックを行う脂肪燃焼効果の高いエクササイズ！ストレスを発散しましょう♪

◆ 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！姿勢改善や腰痛改善にも効果あり♪

◆ 書道



漢字・仮名に加えペン字や篆刻(てんこく)も学べます！師範資格の取得も可能！

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！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。

◆ ステアマスター



脂肪燃焼&下半身

階段上りの動作を行い効果的にカロリー消費！下半身の引き締めや筋力強化に効果抜群！

◆ レッグエクステンション



太もも

一番大きな筋肉を鍛えるのでダイエットに効果的！膝を痛めないように膝を伸ばし切らないようにしましょう！

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

◆ ジュニアテニススクール



少人数制レッスンでしっかり練習！楽しくプレーし、どんどんテニスを好きになっていくスクールです♪ぜひ一度無料体験にご参加ください！

◆ 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
25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)