

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

大東市立市民体育館 スポーツ・文化教室

大東市外の方も大歓迎！

一般

- からだイキキ太極拳 (月)
- スマイルヨガ (月)
- 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)
- コアピラティス (火)
- 朝ヨガ (水)
- ベーシックヨガ (水)
- リズムダイエット (水)(木)
- カーディオキック (水)(土)
- ZUMBA (水)(木)(金)
- 癒しのリラクソストレッチ (木)
- シェイプアップエアロ (金)
- 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)

無料体験随時受付中！
詳細はHPでご確認ください！

大東GTG スポーツ教室 🔍 検索



足腰を鍛えて 健康長寿！



健康的に長生きするためには日常的に運動することが大切です。足腰の筋力が衰えてくると転倒しやすくなります。年齢を重ね足腰の筋力が衰えてくると日常的な運動量が減少してしまったり、転倒しやすくなってしまいます。転倒時に骨折してしまい、その後寝たきり状態になってしまう方も多くいます。健康的に長生きするためには足腰を鍛えることが非常に重要となります。

ポイント① 太もも・お尻・腹筋・背筋を鍛えましょう！

筋力トレーニングに抵抗がある方はウォーキングやジョギングでもOK！その際は背筋を伸ばし、太ももの裏やお尻の筋肉を意識的に使い、大腿で歩くようにしましょう。

ポイント② 軽めの負荷でゆっくり筋トレ！

筋力トレーニングの際は、息を吸いながら3～5秒かけて動かし、息を吐きながら3～5秒かけて戻します。負荷が軽いため関節への負担が小さいですが、ゆっくり行うことで効果抜群！

◆皆様の健康づくりに、大東市立市民体育館のトレーニング室やスポーツ教室を是非ご活用ください！
様々なトレーニング機器やスポーツ教室を取り揃えております！

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
営業時間：9：00～21：00
休館日：12月29日～翌年1月3日
TEL：072-871-3201



- 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



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。



トレーニング室 in 大東市立市民体育館

機器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機器の消毒にご協力をお願いします。
今回は8月31日に入荷したばかりの3つのマシンをご紹介します。

◆ レッグカール



うつ伏せ状態で膝を曲げ、
太もも裏をトレーニング！

◆ ヒップアブダクション



お尻のトレーニングと内ももの
トレーニングをレバー1つで切り
替え可能！

◆ バイセプスカール/ トライセプスエクステンション



ビンの位置を切り替えることで
二の腕の前面と後面の両方のト
レーニングが可能！

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。

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(42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。無料体験を随時受付しておりますのでお気軽にお申込みください。

◆ からだイキキ太極拳



ゆっくり呼吸をしながら身体を動かすことで
筋力やバランス感覚をアップ！

◆ ZUMBA



老若男女問わず大人気のダンスプログラム！
ラテン音楽に合わせて踊り脂肪を燃焼！

◆ 癒しのリラククスストレッチ



癒しの音楽に合わせ、しっかりとした呼吸を
しながら全身をリラックス！！

◆ ガンバ大阪サッカースクール



4歳～小学生のためのサッカースクール！
プロコーチによるクラス別レッスンです！

★ イベントだより ★

大東市立市民体育館・テニスコート・龍間運動広場では年間を通じて様々なイベントを開催しております。
各イベントの様子と参加者からいただいた感想を紹介いたします。

◆ JT マーヴェラスの選手が教えるバレーボール教室 (7月10日開催)



選手によるデモンストレーションとアドバイスを受けてから、実際に参加者の方がプレーするという流れで行いました。また、最後には選手への質問コーナーも設けました。選手が球出しをしたボールでの練習ということで、選手の技術の高さを肌で感じることができたイベントとなりました。

参加者の感想

- ・基本のプレーが上手で素敵で、それを実感できてサイコーでした。ありがとうございました。
- ・息子はさらにバレーを好きになったようです。
- ・さすがプロだなーと感心。楽しい時間でした。ママさんバレー楽しみです。

◆ あつまれ元気キッズ～プレイ&スタディ～ (7月18日開催)



サッカー・バスケットボール・テニスの体験やスライム・バスボム・芝ぼうず作り、食虫植物講座などの多種多様なブースが盛りだくさんのイベントでした。ハンドメイド系のブースでは大人の方も一緒になって楽しまれていました。急遽開催数を増やすほどの人気となるブースが出るなど大好評でした。

参加者の感想

- ・コーチの方が楽しく上手に教えてくださり、フリータイムでも一生懸命に子どもたちと遊んでくれてサッカーが好きになりました。子どもも最後まで喜んでいました。
- ・物を作るのが楽しかった。 ・いろんな体験ができ、触ったりして楽しかった。

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おります。
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」、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
3日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
17日(月)	B・Cコート	B・Cコート	B・Cコート
24日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
31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)

