

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

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



食後の運動で 正月太りを防ごう



食後 30分～1時間 の間に運動をすることで、食事で摂取した糖をエネルギーとして消費し、脂肪として蓄えられることを防ぐことができます。また、食後は体内にエネルギーがたくさんあるため集中力が上がり、より効果の高い運動を行うことができます。

ポイント① 食事は腹八分目にしておく

お腹いっぱい食べてしまうと脇腹などが痛くなったり、消化不良になってしまうことがあります。

ポイント② 有酸素運動が効果的！

有酸素運動は筋力トレーニングよりも血糖値の上昇を抑える効果が高いため、より太りにくくなります。

ポイント③ 会話ができる程度の強度で行う

息切れするような強度で行うと効果が薄れてしまいます。1日15～60分を目安に週3～5日行うようにしましょう。

◆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。

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。

◆ スミスマシン



バーベルの可動域がレールで固定されているため安全にフリーウェイトトレーニングが行えます！

◆ 10° チェスト



胸の筋肉を集中的にトレーニングすることができます。

◆ アブドミナルクランチ



腹筋を集中的に鍛えるマシンです。腕の力を使わないように意識しましょう。

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。

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28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。

◆ スマイルヨーガ



アットホームな雰囲気ですリラックスしてヨガができる教室です！

◆ アロマヒーリングストレッチ



様々なアロマの香りでリラックスできるので、より効果の高いストレッチを行えます！

◆ Jr. ダンス



基礎練習から始め、「自分らしさ」を表現できるようにすることを目指します！

◆ 大阪エヴェッサバスケットボール



初心者も部活生も大歓迎！プロコーチの指導でライバルに差をつける！

★ イベントだより ★

大東市立市民体育館・テニスコート・龍間運動広場では様々なイベントを開催しております。今年度実施した各イベントの様子と参加者の感想を紹介いたします。これらのイベントは次年度も開催予定です。

◆ バッタのうんどうかい (令和4年10月8日開催)



子どもたちが自分で見つけて捕まえたバッタの飛距離を競争しました。種別ごとに競争し、それぞれ上位3名には「どんぐりメダル」をプレゼント！検索図を使いながらバッタの観察もしてもらいました。楽しく勉強ができるイベントとして子どもだけでなく、保護者の方からもご好評いただきました。

参加者の感想

- ・バッタについていろいろ知れて楽しかった。
- ・メダルをもらえてうれしかったです。
- ・大きなグラウンドに入れてうれしかった。
- ・たくさんバッタをつかまえてよかった。

◆ ナチュラルワークショップ (令和4年11月26日・27日開催)



26日にクリスマスリース作り、27日にお正月寄せ植え作りを開催しました。リースには自然の飾りを取り付け、自分だけのオリジナルリースを作りました。寄せ植え作りでは質問コーナーを設け、参加者が自宅で育てている植物に関することにも講師からアドバイスしました。

参加者の感想

- <リース作り> ・むずしかったけど楽しかったです。
- <寄せ植え> ・詳しい説明を聞いて楽しかったです。
- ・先生は何でも知っている方で大満足でした。
- ・また来たいです。

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
16日(月)	Cコート	Cコート	B・Cコート
23日(月)	B・Cコート	B・Cコート	B・Cコート
30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 400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)

