

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)
- ボディメイクトウシューズ (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



定期的な運動で 高血圧の改善・予防！



ポイント① 有酸素運動が効果的！

軽いジョギングやウォーキング、自転車こぎ、水中運動を行いましょう。筋力トレーニングを組み合わせるとさらに効果アップ！

ポイント② 毎日30～40分運動するのが理想的！

合計が30分以上になれば2、3回に分けて運動してもOK！
ただし、1回10分以上は継続しましょう。

ポイント③ 少し息が乱れる程度のペースで！

ペースを上げれば良いというわけではありません。

※運動習慣を身につけることが最も重要です！無理なく継続できるペースで行いましょう！

◆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楽しく運動できる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

年会費や月会費が不要！1度登録すれば都合の良い時に1回分の料金をお支払いいただければ、ご利用いただけます。オリエンテーション（要予約）も行っています。お気軽にお問い合わせください。

◆トレッドミル



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！！

◆マルチプレス



シートとアームの角度やグリップ位置を調整することで胸から上腕にかけて鍛えることが可能！

◆スーパープルーバー



背中中の筋肉を鍛えるマシンです。腹筋や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けておりますのでお気軽にお申込みください。

◆朝ヨガ



朝にヨガを行い交感神経をオンにすることで、自律神経の乱れをリセット！

◆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！

◆Jr. バトントワリング



柔軟性・リズム感・集中力を養い、協調性や表現力を育むことができます

◆キッズアートバレエ、Jr. バレエ



音楽に合わせて楽しく動きながら、柔軟性を高め、良い姿勢を身につけていきます！

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。

◆トレイルランニング教室（令和4年10/15・11/5・11/19・12/3開催）



トレイルランニングとは登山コースを利用して未舗装路を中心に走る競技です。自然の中を走るため景色や季節の変化を楽しめます。また、ランニング中に景色や足場状況がどんどん変化するため、飽きずに走ることができます。当イベントでは毎回異なるコースを走っています。

参加者の感想

- ・今回も本当に楽しかったです。ナビありがとうございました。また参加します。
- ・みなさん親切で本当に楽しかったです。
- ・普段とは違う楽しさで気持ちよく走る事が出来ました。

◆トライスポーツKID'S（令和5年1月21日開催）



テニス、卓球、バドミントン、ボッチャ、eスポーツを自由に体験できるイベントとして開催しました。今話題のeスポーツやニュースポーツとして老若男女問わず楽しめるボッチャといった遊べる機会が少ない競技も体験できたため、好評でした。

参加者の感想

- ・友だちとしょうふできて楽しかった。
- ・eスポーツがおもしろかった。
- ・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（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
10日(月)	B・Cコート	B・Cコート	B・Cコート
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

- 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）

