

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)
- スマイルヨーガ (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)
- 癒しのリラックストレッチ (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

- 親子リトミック (月)
- 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)

月1回限定

- キツトレ (火)

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 



やせやすい身体づくりには筋トレが必須！



ダイエットといえば有酸素運動を思い浮かべる方が多いと思いますが、やせやすい（太りにくい）身体にするためには筋力トレーニング（無酸素運動）で筋力量を増やし、エネルギーを消費しやすい身体を作ることが重要です。

食事制限だけでは太りやすい身体になってしまう！

体内からエネルギーを作り出すときに、脂肪よりも先に筋肉が分解されると言われています。そのため、食事制限だけでは筋肉量が減り、太りやすい身体になってしまいます。

太ももやお尻の筋肉を鍛えるのが効果的！

太ももやお尻の筋肉は元々大きく、鍛えることで筋肉量が増えやすい部分です。

◆市民体育館トレーニング室にあるオススメのトレーニングマシン



◆ **レッグプレス**
スクワットと同じトレーニングをより安全で効果的に行うことができます。



◆ **レッグカール**
うつ伏せ状態で膝を曲げ、太もも裏とお尻を重点的に鍛えるマシンです。



◆ **レッグエクステンション**
太ももの前面を集中的に鍛えるマシンです。

トレーニング室の詳細は中面をチェック！

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

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。マシンの使用方法に不安がある方は、マシンの取扱い説明などを行うオリエンテーション（要予約：10時～、14時～、19時～）も行っていますので、お気軽にお申込みください。



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。

◆ ボディメイクバレエ



初心者でもできるバレエの動きで美しい姿勢を手に入れましょう！

◆ ベーシックヨガ



呼吸法や瞑想法、ポーズなどの基礎を教え、1つ1つ丁寧にを行います！

◆ リズムダイエット



音楽に合わせて身体を動かし、身体も脳も活性化！

◆ 親子リトミック



音楽に合わせて体を動かし、リズム遊びで表現力や感性を育みます！大東市子育てスマイルサポート券が使えます。

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。

◆ スクスクのっぽくんジュニアチャレンジマッチ (テニス大会)



<https://www.spoj.in.com/>
スポ人ホームページ

大東市立テニスコートで毎年6回ほど開催しているジュニアテニス大会です。10歳以下・12歳以下・14歳以下の3クラスで男女混合で試合を行います。

1人3試合以上行えるようになっていたため、たくさん経験を積むことができます。今年度は7月9日、9月30日、12月10日、1月13日、2月11日、3月17日に開催予定です。開催日の2カ月前から「スポ人」のホームページにて詳細の確認や申し込みが可能となりますので、是非チェックしてみてください！

大東市立テニスコート

◆ ジュニアテニススクール

毎週金曜日に開催しています。レベル別の少人数制なのでしっかり練習できます。楽しくプレーし、どんどんテニスが好きになっていくスクールです。無料体験を随時受け付けておりますので、お気軽にお申込みください！



- クラス ジュニア①：4歳～小学生初級者
ジュニア②：小学生中級者～中学生
- 日時 毎週金曜日
ジュニア① 16:50～17:50
ジュニア② 18:00～19:00
- 料金 各5,500円/4回
- 定員 各10名
- 持ち物 硬式テニスラケット（体験時無料貸し出し可）、スニーカー、タオル、飲み物

◆ 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)

