

2025年度 コアトレーニングラボ実施要項

- 趣 旨** 少人数制のコアトレーニングラボが周南緑地にて開催！
コア(体幹)を鍛え、姿勢や運動パフォーマンスを向上しませんか？
- 主 催** 指定管理者:周南緑地スポレパーク株式会社
(運營業務受託企業:ASF・NSP 運営共同企業体)
- 期 間** ≪春期≫4月～6月 ≪夏期≫7月～9月
≪秋期≫10月～12月 ≪冬期≫1月～3月
- 曜 日・時 間** 毎週木曜日 11:00～12:00
- 会 場** ゼオンアリーナ周南 講座室
- 対 象・定 員** 18歳以上 先着8名
- 参 加 料** 1回1,000円
- 申 込 み 方 法** ゼオンアリーナ周南受付窓口にて申し込み。電話予約も可能。
- そ の 他**
- ・動きやすい服装で、ご参加ください。
 - ・汗をかきますので、タオルの用意や、水分の補給を十分行ってください。
 - ・10:00の時点で警報が発令されている場合は中止とします。
- お 問 い 合 せ** ゼオンアリーナ周南 Tel0834-28-8311

開 催 日

≪春期≫【備考】

≪夏期≫【備考】 7/31は5週目のため休講になります。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
7/3	7/10	7/17	7/24	8/7	8/14	8/21	8/28	9/4	9/11	9/18	9/25

≪秋期≫【備考】 10/30は5週目のため、休講になります。

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	第12回
10/2	10/9	10/16	10/23	11/6	11/13	11/20	11/27	12/4	12/11	12/18	12/25

≪冬期≫【備考】

第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回	第7回	第8回	第9回	第10回	第11回	
1/8	1/15	1/29	2/5	2/12	2/19	2/26	3/5	3/12	3/19	3/26	

※開催日程が変更となる場合がございます。予めご了承ください。