

CORE（体幹）トレーニング／開催要項

コアが整えば、体が変わる。

筋トレでも有酸素でもない、第三のトレーニング。

動けるカラダ、疲れにくいカラダを目指すなら、まず“支える力”から鍛えましょう。

1. 開催日 令和7年10月13日(月) スポーツの日
11:00～11:50

※15分前からプール棟2階スタジオ前で受付を行います。

開始時間に遅れないよう時間に余裕を持ってお越しください。(時間厳守)

2. 開催場所 新田東総合運動場内 プール棟2階スタジオ

3. 対象 中学生以上 定員18名

4. 講師 スタートゲート24ジム

5. 参加料 無料

6. 申込方法 **事前申込制**：専用予約ページ、宮城野体育館窓口、電話にて受付

申込開始日 令和7年9月7日(日) 10:00～ (先着順)

定員になり次第、受付を終了させていただきます。

専用予約ページ



7. 持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

8. お問い合わせ 仙台市新田東総合運動場（宮城野体育館）

住所：仙台市宮城野区新田東 4-1-1

電話番号 022-231-1221