

# 浜松アリーナで



# トレーニングしよう!!

★開室時間…9:00～21:30

★休館日…年末年始(12/29～1/3)

※イベント等で臨時休館になる場合があります。  
アリーナだより、トレーニング室だより、お電話にてご確認ください。

★利用対象者…高校生以上または15歳以上

※中学3年生の利用については、スタッフまでお問合せください。



★利用料

	1回利用券	6枚綴り(回数券)	13枚綴り(回数券)
一般	410円	2,100円	4,200円
高校生	200円	1,050円	2,100円
70歳以上	200円	1,050円	2,100円
「障害者手帳」をお持ちの方	免除(事務室にて手帳を提示してください)		

※70歳以上、高校生は窓口販売のみになります。(身分証、学生証を提示してください)

※車でお越しの方は駐車料金¥200が別途かかります。

## ビギナートレーニング(初回利用説明会)のご案内

※浜松アリーナトレーニング室を初めて利用される方は、経験の有無に関らず、  
下記の理由により、ビギナートレーニング(初回利用説明会)を受けていただきます。

- 安全(理解不足による事故の発生を未然に防ぐため)
- 公平(経験の度合いを判断するのは困難なため)
- 特性(各施設によって、利用規則が異なる場合が多いため)



◎医師からの運動制限を受けている方は、必ず医師の許可を得てからご利用ください。

◎万が一に備えてスポーツ傷害保険に加入し、ケガや事故に十分注意して、無理をせずに運動をしましょう。

### ★ビギナートレーニング開催時間★

毎時間 00分 から開催 (休館日を除く)

※開催時間 9:00～  
(最終受付 20:00)

※講習時間は受講人数によって異なります。

※事前予約は必要ありません。開始10分前までに  
トレーニング室にて受付を行ってください。

★持ち物…トレーニングウェア・室内シューズ

### ◆問い合わせ◆

浜松アリーナ 浜松市中央区和田町808-1  
TEL: 461-1111 FAX: 461-1115

### ビギナートレーニングの流れ

チケット購入



更衣(ロッカールーム有)



トレーニング室にて受付  
(アンケート記入、ファイル作成、体調チェック)



【ビギナートレーニング実施(30分程度)】



トレーニング開始