

浜松アリーナだより 9月号

今月の主なイベント

令和3年(2021年)7月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	水	第1会議室 9:00~ 令和4年度(2022年)9月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	20	月	メイン 10:00~ 東海リーグ  スポーツ
4	土	メイン 10:30~ 第9回 ローザカップ2021  スポーツ	23	木	メイン 9:00~ 第75回 浜松市民スポーツ祭 卓球大会  スポーツ
5	日	メイン 静岡県フットサル事業  スポーツ	24	金	メイン 8:30~ アソカ学園 百花幼稚園 運動会  スポーツ
6	月	サブ 9:00~ 浜松調理菓子専門学校 体育祭  スポーツ	25	土	メイン 開始時間 18:30~ Fリーグ 2021-2022 ディビジョン2 第8節 アグレミーナ浜松 vs しながわシティ ※詳細・変更等についてはHP参照  有料
11	土	サブ 8:30~ ルミーナプレスクール 運動会  スポーツ	26	日	サブ 9:00~ 第75回 浜松市民スポーツ祭 バドミントン大会  スポーツ
		メイン 10:00~ 東海リーグ  スポーツ			27
17	金	メイン 9:00~ アソカ学園 追分幼稚園 運動会  スポーツ	28	火	
18	土	メイン・サブ 10:00~ 第47回 マーチングバンド・パトントワーリング 静岡県大会  スポーツ			29

※イベントの詳細につきましては浜松アリーナまでお問い合わせください。

 のマークは駐車場の混雑が予想されます。

今月の駐車場混雑日

4(土)、11(土)、17(金)、20(月)、23(木)
24(金)、25(土)、27(月)、28(火)、29(水)

今月の休館日
13日(月)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/27(月)
時間/10:00~10:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくステップ

日/7、14、21、28(火)
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ

日/1、8、15、22、29(水)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ

日/3、10、17、24(金)
時間/9:30~10:20
場所/スタジオ
料金/450円



燃焼系キック・パンチエアロ

日/3、10、17、24(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

6日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料！！
25日(土)	☆レディースデー☆	女性の利用者限定で駐車券2枚プレゼント！！ または、トレーニング室が無料！！

◎交通 JR浜松駅からバスで15分(駅前バスターミナル9番のりば『80・磐田駅 見付または、橋羽 中ノ町』行 浜松アリーナ下車)

◎お車の場合、地元の方が大変迷惑していますので、アリーナ周辺の私有地及び駐車場に無断で駐車しないでください。

※イベントでお越しの際は、お車よりバスをご利用ください

<<予定が変更になる場合がありますので、ご注意ください>>

【参加者募集】



スポーツ健康相談講演会 「体幹トレーニング」



有名プロスポーツ選手も行っている「体幹トレーニング」

「体幹ってなに?」「どんなトレーニングをするの?」という疑問、ありませんか?

効果的に行うために必要な知識、トレーニングの基礎から応用まで実際に体感しよう!!

日時 : 9月25日(土) 15:00~16:30

ところ : 浜北体育館(浜松市浜北区西美園29)

講師 : 金原 悠人 先生 (ACTIVATE GYM)

参加料 : 無料

定員 : 30名(申込順)

持ち物 : 筆記用具、動きやすい服装(スカート不可)、バスタオルまたは
ヨガマット

申込み : 7月26日(月)~ 必要事項を電話またはメール

※必要事項⇒氏名(ふりがな)・区名・電話番号

当日は運動の出来る
服装でお越しください。
※室内シューズ不要



★社会情勢により、変更になる場合があります。詳しくは浜松アリーナまでお問い合わせ下さい。



浜松市スポーツ協会



【教室ピックアップ】

◆親子ふれあい運動教室

日程 : 9月3日(金)~全7回

時間 : 15:30~16:30

対象 : 3歳以上の未就学児と保護者

会場 : 浜松アリーナ メインアリーナ

持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ
タオル、飲み物

参加者募集中!

お子さんとの触れ合いを思いきり
楽しみましょう!!



◆はつらつ体力アップ教室◆

日程 : 9月7日(火)~全13回

時間 : 9:30~11:30

対象 : 50歳以上の方

会場 : 浜松アリーナ メインアリーナ

持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ
バスタオル(ストレッチ時使います)
タオル、飲み物

同世代の新しい仲間づくりに!



※詳しくは「浜松アリーナHP」または「浜松アリーナ」までお問合せください。

【お問い合わせ】 浜松アリーナ 〒435-0016 浜松市東区和田町 808-1

TEL 461-1111 / FAX 461-1115

H P <https://hamamatsu-arena.jp>

