

浜松アリーナだより 11月号

今月の主なイベント

令和3年9月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	月	第1会議室 9:00 令和4年度(2022年)11月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	13	土	メイン 13:00~ マーチング祭 東海オープン2021in浜松 ※詳細・変更などについてはHP参照
3	水	メイン 9:30~ 第15回しずおかスポーツフェスティバル 武術太極拳	14	日	メイン 時間未定 静岡県フットサルリーグ
5	金	メイン 10:30~ 成子幼稚園 発表会			サブ 9:00~ 第15回しずおかスポーツフェスティバル バドミントン(小・中学校)
6	土	メイン 10:00~ 東海フットサルリーグ	20	土	メイン 9:30~ 浜松市民スポーツ祭新体操競技 (兼浜松カップ)
7	日	メイン 9:30~ 静岡県フットサルリーグ 西部フットサルリーグ	27	土	メイン 9:00~ 西部卓球選手権大会 ※中止の可能性あり
10	水	メイン 9:00~ 第14回 浜松アリーナラージボール卓球大会	28	日	メイン 9:00~ 第58回 中日杯浜松 ジュニアポートボール大会



今月の休館日は
15日(月)

※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
3日、6日、7日、10日、13日、20日、21日、27日、28日

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/ 8、22、29(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/2、9、16、30(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/ 10日、17日、24日(水)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ (金)

日/ 5、12、19、26(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/ 5、12、19、26(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

1日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
27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>>



【親子でできる健康教室のご案内】

◆親子ふれあい運動教室◆

日 時：11月5日（金）～ 15：30～16：30
 対 象：3歳～未就園児と保護者
 場 所：浜松アリーナ メインアリーナ
 費 用：親子で4,500円 ※託児あり
 持 ち 物：運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲み物
 申 込：9月15日（水）～浜松アリーナHPにて受付

お子さんとのふれあいを
 おもいきり楽しみましょう！！



◆産後エクササイズ&ベビーマッサージ◆

日 時：11月1日（月） 10：30～11：30
 対 象：生後2ヵ月～1歳未満の子と母親
 場 所：浜松アリーナ フィットネススタジオ
 費 用：親子で800円 ※託児あり
 持 ち 物：運動の出来る服装、飲み物、タオル、バスタオル（床に敷く用）
 申 込：9月15日（水）～浜松アリーナHPにて受付

出産後の体を引き締めるエクササイズや
 赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージをご紹介します。
 ママと赤ちゃん一緒に楽しめる教室です。



【成人向け健康教室のご案内】

◆やさしいヨガ◆

日 時：11月4日（木）～ 10：00～11：30
 対 象：20歳以上
 場 所：浜松アリーナ サブアリーナ
 費 用：4,900円
 持 ち 物：運動の出来る服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
 申 込：9月16日（木）～電話または窓口にて受付

初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
 ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？



【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

浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>

