



浜松アリーナだより 2月号

今月の主なイベント


令和3年12月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	火	第一会議室 9:00~ 令和5年(2023年)2月分 浜松アリーナ施設予約受付開始			メイン・サブ 試合開始時間 17日 午後~ 18日~20日 未定
4	金	メイン 12:40~ マイナビ 業界研究フェア 浜松会場  有料	17	木	フットサル地域チャンピオンズリーグ  スポーツ
5	土	メイン 9:15~ ヤマ・スポーツクラブ 体育発表会  スポーツ	20	日	
6	日	メイン・サブ 9:00~ 静岡県フットサルリーグ  スポーツ	21	月	
7	月	サブ 9:00~ ドッジボール交流会  スポーツ	22	火	メイン 各日9:00~ 浜松ラージボール卓球オープン交流会
11	金	メイン・サブ 8:45~ 第49回 東海高校選抜 インドアソフトテニス選手権大会  スポーツ	23	水	 スポーツ
12	土	メイン 9:00~ 第1回 ニッタク凸 浜松オープン大会  スポーツ	26	土	メイン・サブ 9:00~ 第58回 全日本浜松インドアソフトテニス大会  スポーツ
13	日	メイン 9:00~ 静岡県フットサルリーグ  スポーツ	27	日	メイン 9:00~ 第15回 浜松市長杯争奪インディアカ大会 兼 浜松市民スポーツ祭インディアカ大会  スポーツ
17	木	メイン 10:15~ アソカ学園 スーパードッジボールフェスティバル  スポーツ	 のマークは駐車場の混雑が予想されます。 ※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。		


 <p>今月の駐車場混雑日 4(金)、5(土)、12(土)、17(木)、18(金)、19(土)、 20(日)、21(月)、22(火)、23(水)、27(日)</p>	 <p>今月の休館日 14(月)</p>
---	---

<一般開放・エアロビクス>


らくらくストレッチ
日/(月)21、28
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/(火)1、8、15、22
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/450円




らくらくエアロ
日/(水)2、9、16
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円




らくらくエアロ
日/(金)4、18
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/(金)4、18、25
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円





<今月のサービス>

7日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
26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/磐田営業所方面または、中ノ町方面』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>>

【健康教室のご案内】



産後エクササイズ&ベビーマッサージ

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。

日 時：4月4日（月）
時 間：10：30～11：30
対 象：生後2か月～1歳未満の子と母親
費 用：800円
申 込：2月15日（火）6時～ ホームページより
浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>



こちらも
ご利用ください

浜松アリーナ HP
QRコード



ヨガ&ピラティス

ヨガにはゆったりとした呼吸と、ポーズの組み合わせにより、筋肉の緊張を和らげ、体の柔軟性の向上、心身の調子を整える効果があります。

ピラティスと組み合わせることにより、ストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉を鍛えましょう！

日 時：4月13日（水）～6月29日（水） 全10回
時 間：9：30～10：30
対 象：16歳以上の方
費 用：8,000円
申 込：2月16日（水）～ 電話または浜松アリーナまで



【浜松市地域スポーツ指導者養成講習会】

スポーツ指導者として活動したい方、スポーツに関する知識を身に付けたい方にオススメです。
資格取得者は協働センターサークルの指導者やリーダー、スポーツ協会主催の健康教室講師、
校区体育振興会のスポーツイベントの推進役としてご活躍されています。

日 時：2022年4月20日（水）～2023年2月15日（水）
※年15回、原則として2年間60単位以上取得で修了
内 容：指導者として必要な知識や技能・軽スポーツなどの指導法
※修了者には修了書とバッジを授与、浜松市地域スポーツ指導者銀行に登録、依頼に応じて
指導者として派遣します。
定 員：40名（先着順）
費 用：無料（交通費等は各自負担となります）
申 込：2月15日（火）～ 電話またはメール、FAXで氏名・年齢・住所・電話番号を
浜松アリーナまで
E-mail：arena@hamamatsu-sports.or.jp



【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>