

浜松アリーナだより 4月号

今月の主なイベント

令和4年2月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	金	会議室1 9:00~ 令和5年度(2023年)4月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	17	日	メイン 時間未定 静岡県内フットサル事業
		サブ 時間未定 ティアラRG新体操発表会			
2	土	メイン 13:00~ パール新体操クラブ発表会	23	土	23日 メイン・サブ 9:00~ 24日 メイン 10:00~ 第32回 パーモント杯U-12フットサル選手権大会 (パーモントカップ西部地区大会)
9	土	メイン 時間未定 静岡県内フットサル事業	29	金	メイン 9:00~ 静岡県高校総体卓球競技個人戦 県西部地区大会
10	日	サブ 10:00~ 静岡県ダンススポーツ西部地区競技会			サブ 時間未定 浜松市長杯新体操大会 2022
		メイン 開始時間 15日 13:00~ 16日 9:00~ 17日 9:00~ 第49回 全国フォークダンス1・2級 指導者研修会	メイン 時間未定 静岡県内フットサル事業		

※新型コロナウイルスの感染状況によりイベントが中止になる可能性があります。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。

	<p>今月の駐車場混雑日 10(日)、15(金)、16(土)、17(日)、23(土)、29(金)</p>		<p>今月の休館日は ありません</p>
--	--	--	--------------------------

<一般開放・エアロビクス>

<p>らくらくストレッチ 日/(月)11、18、25 時間/10:00~10:50 場所/スタジオ 料金/450円</p>	<p>らくらくステップ 日/(火)5、12、19、26 時間/20:10~21:00 場所/スタジオ 料金/450円</p>	<p>らくらくエアロ 日/(水)6、13、20、27 時間/19:00~19:50 場所/スタジオ 料金/450円</p>
<p>らくらくエアロ 日/(金)8、15、22 時間/9:30~10:20 場所/スタジオ 料金/450円</p>	<p>燃焼系キックパンチエアロ 日/(金)1、8、15、22 時間/19:00~19:50 場所/スタジオ 料金/450円</p>	

<トレーニング室・スタジオの利用について>

4日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
23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》



スポーツ教室のご案内



新年度がスタートします！普段動かさない部分をしっかり見つめ直して、キレイな身体作りをしてみませんか？おためして体験も可能です♪

かんたん HIPHOP

ダンスが初めての方でも楽しめるプログラムです。
楽しく踊りましょう♪

- ・期間：4月12日～6月28日（火）全10回
- ・時間：10:00～11:00
- ・料金：8,000円



たのしくエアロ&ひきしめ

音楽に合わせて全身を動かし、脂肪燃焼！身体を引き締める為の筋力トレーニングも行います。

- ・期間：4月14日～6月23日（木）全10回
- ・時間：20:10～21:00
- ・料金：6,600円



骨盤調整エクササイズ

骨盤を中心に背骨や肩甲骨の歪みを整えながら、身体を動かします。
効果的な運動を目指したい方におススメです。

- ・期間：4月8日～6月24日（金）全10回
- ・時間：20:10～21:00
- ・料金：6,600円



かんたんステップ

リズムに合わせて、ステップ台を踏む動作を行います。
下半身の筋肉を中心に全身を動かす脂肪燃焼クラスです。

- ・期間：4月9日～6月25日（土）全10回
- ・時間：9:30～10:30
- ・料金：8,000円



お申込みは電話、または浜松アリーナ窓口にて受付中です。
みなさまのご参加、お待ちしております♪
※状況により、変更になる場合があります。

この他にも多数教室がございます。
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
HP:<https://hamamatsu-arena.jp>

