

浜松アリーナだより 7月号

今月の主なイベント

令和4年5月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	金	第1会議室 9:00~ 令和5年度(2023年)7月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	23	土	サブ 9:00~ 第100回 電器堂総合展示会
3	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	24	日	メイン・サブ 10:00~ 2022 ダンススポーツグランプリin静岡 日本代表選考競技会
9	土	9日 メイン・サブ 9:00~ 10日 サブ 9:30~ 2022年度中日旗争奪 第12回U-12サンストリート浜北カップ	26	火	メイン 10:00~ スポーツ塾「ワールドカップ」コース バレーボール体験・プレス浜松
10	日	メイン Fリーグ 2022-23 ディヴィジョン2 第3節 アグリミーナ浜松 VS 広島エフ・ドゥ ※詳細・変更などについてはHP参照	27	水	メイン 10:00~ スポーツ塾「ワールドカップ」コース ラグビー体験・静岡ブルーレヴズ
		メイン・サブ 10:00~ LIGA. i ブラインドサッカー トップリーグ2022 第1節	29	金	メイン 10:00~ アリーナバスケットボールクリニック
18	月	メイン・サブ 10:00~ LIGA. i ブラインドサッカー トップリーグ2022 第1節	30	土	メイン Fリーグ 2022-23 ディヴィジョン2 第4節 アグリミーナ浜松 VS ヴィンセドール白山 ※詳細・変更などについてはHP参照
※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。			31	日	メイン 時間未定 令和4年度 静岡県スポーツ推進委員 連絡協議会実技研修会


今月の休館日は
11(月)

今月の駐車場混雑日
2(土)、3(日)、9(土)、10(日)、18(月)
23(土)、24(日)、30(土)、31(日)

<一般開放・エアロビクス>


らくらくストレッチ

日/25(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/5、12、19、26(火)
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ (水)

日/6、13、20、27(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/1、8、15、22、29(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/1、8、15、22、29(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円




<今月のサービス>

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 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】

浜松アリーナ スポーツ塾開催！

今年も『バレーボール』『ラグビー』／『器械体操』『陸上』の4種目を実施します。
新しいスポーツに挑戦したり、苦手を克服したり、楽しい夏休みにしませんか？

日 時・・・① 7月26日(火) バレーボール (ブレス浜松)
27日(水) ラグビー (静岡ブルーレヴズ)
② 8月23日(火) 器械体操 (カワイ体育教室)
24日(水) 陸上 (TEAM300)

対 象・・・小学1年生～4年生

参 加 料・・・①②各2,400円 (傷害保険料等含む)

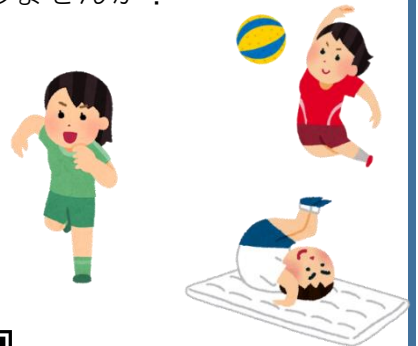
定 員・・・各120名 (先着順) ☆両コース参加可！

申 込・・・① 6月15日(水) 午前6時～

② 6月29日(水) 午前6時～

浜松アリーナホームページ 申込フォームから

<https://hamamatsu-arena.jp>



【一般開放 エアロビクスのご案内】

浜松アリーナでは、どなたでも参加できる5つの健康づくりプログラムを行っております。
費用は1回ごとのお支払いなので、気軽にご利用いただけます。
運動不足解消に、ストレス解消に、ぜひご利用ください。

☆らくらくストレッチ

月曜日 10:00～10:50
ゆったりと呼吸をしながら、
体を気持ちよく動かして
リフレッシュします

☆らくらくステップ

火曜日 20:10～21:00
ステップ台で簡単なステップ
を行うことで、下半身を
引き締めます

☆らくらくエアロ

水曜日 19:00～19:50
簡単な動きを繰り返し行う、
エアロビクス初級クラス
です

☆らくらくエアロ

金曜日 9:30～10:20
繰り返しの動作を中心とし
て、楽しく汗をかいていき
ます

☆燃焼系キックパンチエアロ

金曜日 19:00～19:50
音楽に合わせてキック・パンチ
等の動きで脂肪燃焼、ストレス
発散を目指します



参加される方は、事前に「エアロビクス利用券 450円」をご購入ください。
※日程は表面でご確認下さい。

【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>