

# 浜松アリーナだより 8月号

今月の主なイベント

令和4年6月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	月	会議室1 9:00~ 令和5年度(2023年)8月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	11	木	メイン・サブ 開始時間 11日 未定 12日~14日 9:00
2	火	メイン 18:30~ 新日本プロレス G1 CLIMAX32	14	日	全日本9人制バレーボールクラブカップ 男子選手権大会
6	土	メイン・サブ 9:30~	15	月	メイン・サブ 開始時間 15日 10:00~ 16日 10:00~ 17日 10:00~
7	日	第20回 静岡県フットサル選手権大会	17	水	第74回 西日本医科学生総合体育大会 バスケットボール競技
		サブ 10:00~ 第60回 クールコール・スクエアダンス大会			
8	月	メイン・サブ 開始時間 8日 10:00~ 9日 未定 10日 未定	19	金	第74回西日本医科学生総合体育大会 バドミントン競技
28	日	メイン・サブ 10:00~ WRO 2022 Japan 決勝大会 in 浜松			

※新型コロナ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。

今月の駐車場混雑日  
2(火)、6(土)、7(日)、11(木)、12(金)、13(土)、14(日)、21(日)、28(日)


今月の休館日は  
ありません

## <一般開放・エアロビクス>


**らくらくストレッチ**  
日/(月)8、22、29  
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)9、23、30  
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)3、10、24、31  
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)5、12、26  
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)5、12、26  
時間/19:00~19:50  
場所/スタジオ  
料金/450円




## <トレーニング室・スタジオの利用について>

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/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》



# 【健康教室参加者募集】



**対象:産後 (2ヶ月~1歳未満)**

◆産後エクササイズ & ベビーマッサージ◆  
日程:9/ 5(月)~ 10:30~11:30  
申込:7/15(金)~ インターネット

**対象:小学生・一般**

◆バドミントン教室◆  
日程:8/26(金)~  
小学1~4年 17:20~18:20  
小学3~6年 18:30~19:30  
一 般 19:30~21:00  
申込:7/15(金)~ インターネット

**対象:幼児・小学生**

◆トランポリン☆体操教室◆  
日程:8/26(金)~  
幼 児 15:15~16:15  
小学1~3年 16:15~17:15  
小学3~6年 17:15~18:15  
申込:7/15(金)~ インターネット

**対象:3歳以上の未就学児と保護者**

◆親子ふれあい運動教室◆  
日程:8/26(金)~ 15:30~16:30  
申込:7/15(金)~ インターネット



**対象:1歳半~と保護者**

◆親子de123◆  
日程:9/ 6(火)~  
よちよち(1歳6ヶ月~) 10:00~10:40  
てくてく(2歳2ヶ月~) 11:00~11:40  
申込:7/19(火)~ インターネット

**対象:一般**

◆やさしいヨガ◆  
日程:9/ 1(木)~ 10:00~11:30  
申込:7/21(木)~ 電話

**対象:小学生・中学生**

◆卓球教室◆  
日程:8/26(金)~  
小学生 17:45~19:05  
中学生 19:30~21:00  
申込:7/15(金)~ インターネット

**対象:50歳以上**

◆はつらつ体カアップ教室◆  
日程:9/ 6(火)~ 9:30~11:30  
申込:7/19(火)~ 電話

◆いきいきレクスポ◆  
日程:9/ 9(金)~ 9:30~11:30  
申込:7/15(金)~ 電話

浜松アリーナ



《注意》

※申込は「電話」と「インターネット」があります！  
※インターネット:浜松アリーナ HP から申込み  
※見学、体験もできます。



## 【スポーツ健康相談】



日ごろ感じられている身体の悩みやスポーツ活動について相談してみませんか？  
スポーツドクターに30分程相談できます！

日 時:9/10(土) 内 科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】

その他日程は  
掲示板にてご確認ください。



検 査:14:00~ 診 察:15:00~  
料 金:初診 3,000円 (再診 2,000円)

申 込:窓口または電話  
(相談日の2週間前までにご連絡ください)

◆検査項目◆

身長・体重・体脂肪  
血圧・脈拍・血液検査  
心電図・肺機能・尿検査  
栄養指導など



◆スポーツドクターによる相談◆  
当日の検査結果や、問診を参考に  
対面で相談・アドバイスをを行います。  
(30分程度)

※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。

【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>