

浜松アリーナだより 9月号

今月の主なイベント

令和4年(2022年)7月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	第1会議室 9:00~ 令和5年度(2023年)9月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	19	月	メイン 9:00~ 浜松市民スポーツ祭 卓球大会
3	土	サブ 8:30~ ルミーナプレスクール運動会	21	水	メイン 未定 蒲幼稚園 運動会
3 ~ 4	土 ~ 日	メイン 各日10:00~ 東海大学フットサルリーグ	22	木	メイン 9:00~ アソカ学園 百花幼稚園 運動会
9	金	サブ 9:30~ Hug Me International School Sports Day	23	金	メイン・サブ 未定 ローザカップ
10	土	メイン Fリーグ 2022-2023 ディビジョン2 第7節 アグレミーナ浜松 vs マルパ水戸 FC ※詳細・変更等についてはHP参照	24	土	メイン 10:00~ 東海フットサルリーグ
11	日	メイン 9:30~ カワイカップ全国器械体操大会	25	日	メイン 10:00~ 静岡県フットサルリーグ
16	金	メイン 9:00~ アソカ学園 追分幼稚園 運動会	26	月	メイン 9:00~ アソカ学園 美波幼稚園 運動会
17	土	メイン・サブ 10:30~ 第48回 マーチングバンド・バトントワリング 静岡県大会	28	水	メイン 9:00~ アソカ学園 城北幼稚園 運動会
18	日	メイン・サブ 9:00~ 第64回 静岡県西部地区剣道大会 兼 第40回永峰杯争奪剣道大会	29	木	メイン 9:00~ アソカ学園 駅南幼稚園 運動会

※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(土)、10(土)、11(日)、16(金)、17(土)、18(日)、19(月)、21(水)
22(木)、23(金)、25(日)、26(月)、28(水)、29(木)

今月の休館日
12日(月)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/26(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/6、13、20、27(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/7、14、21、28(水)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ

日/2、9、16、30(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/2、9、16、30(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

5日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
24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】



スポーツ健康相談講演会

「体幹トレーニングについて」



有名プロスポーツ選手も行っている「体幹トレーニング」

「体幹ってなに?」「どんなトレーニングをするの?」という疑問、ありませんか?

効果的に行うために必要な知識、トレーニングの基礎から応用まで実際に体感しよう!!

日時 : 9月24日(土) 15:00~16:30

ところ : 浜北体育館(浜松市浜北区西美園29)

講師 : 金原 悠人 先生 (ACTIVATE GYM)

参加料 : 無料

定員 : 30名(申込順)

持ち物 : 筆記用具、動きやすい服装(スカート不可)、ヨガマット(貸出あり)

申込み : 7月25日(月)~ 必要事項を電話またはメール

※必要事項⇒氏名(ふりがな)・性別・電話番号

当日は運動の出来る
服装でお越しください。
※室内シューズ不要



★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。



【教室のご案内】

浜松市スポーツ協会



◆親子ふれあい運動教室◆

日程 : 8月26日(金)~全8回

時間 : 15:30~16:30

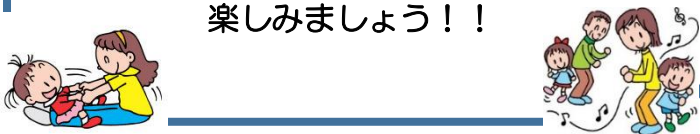
対象 : 3歳以上の未就学児と保護者

会場 : 浜松アリーナ メインアリーナ

持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ
タオル、飲み物

参加者募集中!

お子さんとの触れ合いを思いきり
楽しみましょう!!



◆はつらつ体力アップ教室◆

日程 : 9月6日(火)~全7回

時間 : 9:30~11:30

対象 : 50歳以上の方

会場 : 浜松アリーナ メインアリーナ

持ち物 : 運動のできる服装、室内シューズ
バスタオル(ストレッチ時使います)
タオル、飲み物

同世代の新しい仲間づくりに!



※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

H P <https://hamamatsu-arena.jp>

