

浜松アリーナだより 10月号

今月の主なイベント

令和4年(2022年)8月31日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	土	第1会議室 9:00~ 令和5年度(2023年)10月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	13	木	メイン 9:00~ 浜松学芸中学校・高等学校 スポーツ大会
1 ・ 2	土 ・ 日	メイン 15:05~ (試合開始 各日 15:05~) B.LEAGUE 2022-23 B1 リーグ戦 第1節 三遠ネオフェニックス VS 川崎ブレイブサンダース ※詳細・変更等についてはHP参照	15	土	メイン 9:00~ 第1回 BOCCIALしずおかCUP
6	木	メイン 9:30~ アソカ学園 朝田幼稚園 運動会	15 ・ 16	土 ・ 日	サブ 未定 日本社会人バスケットボール連盟 地域リーグ男子東海北信越リーグ
7	金	メイン 9:00~ 篠ヶ瀬幼稚園 運動会	17	月	メイン 9:30~ 東海調理製菓専門学校 スポーツ大会
8	土	メイン 未定 東海大学フットサルリーグ	22	土	メイン 8:30~ 浜松市理事長杯卓球大会
		サブ 8:45~ きなりこどもえん 運動会			サブ 9:30~ ひくまこども園 運動会
9	日	メイン・サブ 9:00~ 第30回 全日本居合道連盟主催 全国居合道段別個人競技大会・秋季演武会	26	水	メイン 9:00~ クラーク高校 体育祭
10	月	メイン 8:00~ 早出幼稚園 運動会	30	日	メイン 未定 第60回 中日杯浜松ジュニアポートボール大会
		サブ 不明 第1回 浜松ガーベラカップ 新体操大会2022			※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。

今月の駐車場混雑日

1(土)、2(日)、6(木)、7(金)、8(土)、9(日)、10(月)
13(木)、22(土)、26(水)、29(土)、30(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/17、24、31(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/4、11、18、25(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/5、12、19、26(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/7、14、21、28(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/7、14、21、28(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

3日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
22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》

【スポーツ健康相談のお知らせ】



スポーツ健康相談

日頃感じられている身体の悩みやスポーツについて相談してみませんか？

日 時 : 11月12日(土)

14:00～検査 15:00～診察

担当医 : 岡 俊明先生(聖隷浜松病院)

内 容 : 循環器疾患一般

費 用 : 初診 3,000 円(再診 2,000 円)

検査内容 : 身長・体重・血液検査・心電図等

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)



【講演会のお知らせ】

上肢(肩・首・肘)スポーツ障害

運動中にケガをしやすい肩・首・肘などのストレッチやケガの予防法を、実技を交えてわかりやすく解説します。疑問や不安を専門のスポーツドクターに聞ける、数少ないチャンスです！

日 時 : 11月19日(土) 15:00～16:30

講 師 : 加藤 隆 先生(加藤整形外科医院)

会 場 : 浜北体育館 (浜松市浜北区西美園 29)

定 員 : 30名(申込み順)

費 用 : 無料

持ち物 : 筆記用具 動きやすい服装(室内履き不要) ヨガマット(貸出しあります)

申 込 : 9月21日(水)～ 窓口、電話、メールで浜松アリーナへお申込み下さい

* 必要事項: 名前、区名、電話番号

メールアドレス: arena@hamamatsu-sports.or.jp

◆コロナ感染拡大などの状況により延期または中止となる場合があります



【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>

