

浜松アリーナだより 11月号



今月の主なイベント

令和4年9月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	火	会議室1 9:00~ 令和5年度(2023年)11月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	13	日	メイン 未定 和田町民体育大会  スポーツ
3	木	メイン 9:30~ 2022年度第16回 しずおかスポーツフェスティバル 武術太極拳西部地域大会  スポーツ	19	土	サブ 9:00~ 第9回 浜松市年齢別ダブルスオープン大会  スポーツ
4	金	サブ 9:30~ 浜松市立蒲小学校「みんなでダンス！」  スポーツ	20	日	メイン・サブ 9:00~ 浜松市民スポーツ祭 新体操大会  スポーツ
5	土	メイン 9:30~ 全日本フットサル選手権 静岡県大会西部予選  スポーツ	23	水	メイン・サブ 開始時間 19:00~ Fリーグ 2022-2023 ディヴィジョン2 第13節 アグレミーナ浜松 VS ポルセイド浜田  ※詳細変更などについてはHP参照 有料
9	水	メイン・サブ 9:00~ 第15回 浜松アリーナ ラージボール卓球大会  スポーツ	26	土	メイン 9:00~ 静岡県西部卓球選手権大会  スポーツ
12	土	メイン・サブ 開始時間 18:00~ Fリーグ 2022-2023 ディヴィジョン2 第11節 アグレミーナ浜松 VS ヴォスコオーレ仙台  ※詳細・変更などについてはHP参照 有料	27	日	メイン・サブ 未定 マーチング祭東海オープン2022in浜松  ※詳細・変更などについてはHP参照 有料

※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 3(木)、5(土)、6(日)、9(水)、12(土)、13(日)、 19(土)、20(日)、23(水)、26(土)、27(日)</p>	 <p>今月の休館日は 14(月)</p>
---	---

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/(月)21、28
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)1、8、15、22、29
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)2、9、16、30
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)4、11、18、25
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)4、11、18、25
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>

7日(月)	☆無料デー☆	トレーニング室の利用料が無料!!
26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》



【親子でできる健康教室のご案内】

◆親子ふれあい運動教室◆

日 時：11月4日（金）～ 15：30～16：30
 対 象：3歳～未就園児と保護者
 場 所：浜松アリーナ メインアリーナ
 費 用：親子で5,900円 ※託児あり
 持 ち 物：運動の出来る服装、室内シューズ、タオル、飲み物
 申 込：9月15日（木）～浜松アリーナHPにて受付

お子さんとのふれあいを
 おもいきり楽しみましょう！！



◆産後エクササイズ&ベビーマッサージ◆

日 時：11月7日（月） 10：30～11：30
 対 象：生後2ヵ月～1歳未満の子と母親
 場 所：浜松アリーナ フィットネススタジオ
 費 用：親子で800円 ※託児あり
 持 ち 物：運動の出来る服装、飲み物、タオル、バスタオル（床に敷く用）
 申 込：9月15日（木）～浜松アリーナHPにて受付

出産後の体を引き締めるエクササイズや
 赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージをご紹介します。
 ママと赤ちゃん一緒に楽しめる教室です。



【成人向け健康教室のご案内】

◆やさしいヨガ◆

日 時：11月10日（木）～ 10：00～11：30
 対 象：20歳以上
 場 所：浜松アリーナ サブアリーナ
 費 用：4,200円
 持 ち 物：運動の出来る服装、タオル、飲み物、バスタオルまたはヨガマット
 申 込：9月15日（木）～電話または窓口にて受付

初めての方でも安心してご参加いただけるクラスです。
 ゆったりとした時間を過ごしてみませんか？



【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

浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>

