

# 浜松アリーナだより4月号

今月の主なイベント

令和5年2月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	土	第一会議室 9:00~ 令和6年(2024年)4月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	14	金	メイン 開始時間 14日 13:00~ 15日 9:00~ 16日 9:00~ 第50回 全国フォークダンス 1・2級指導者研修会
		メイン 未定 浜松ラージボール卓球オープン交流会			
2	日	メイン 11:00~ 静岡県シニアフットサル大会	22	土	メイン 開始時間 22日 9:30~ 23日 9:30~ 静岡県フットサル選手権
		サブ 10:00~ 第27回 静岡県西部地区ダンススポーツ競技大会 兼 ねんりんピック笑顔のえひめ2023 浜松市代表選手選考会			
7	金	メイン・サブ 開始時間 7日 18:05~ 8日 15:05~ B.LEAGUE 2022-23 B1 リーグ戦 第30節 三遠ネオフェニックス VS 信州ブレイブウォリアーズ ※詳細・変更等についてはHP参照	29	土	メイン 9:00~ 静岡県高校総体卓球競技 個人戦県西部地区大会
8	土	※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。			

今月の休館日  
はありません

今月の駐車場混雑日  
1(土)、2(日)、7(金)、8(土)、14(金)、15(土)、16(日)、29(土)

## <一般開放・エアロビクス>

### らくらくストレッチ

日/10、17、24(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/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/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>>

# アリーナ スポーツ教室のご案内

新年度がスタートします！ 普段、運動をあまりしていない方や、しばらく運動から離れていた方、この機会にぜひ始めて見ませんか？ これから薄着の季節到来。ボディメイクは今がチャンス！！

## ピラティス&骨盤体操

全9回

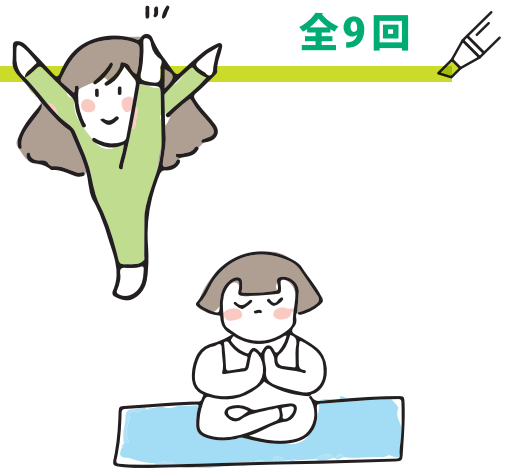
背骨の土台となる骨盤を動かして、  
ピラティスの動作で効果的に体幹を鍛えていきます。

◎期 間 4月15日～6月24日(土) 全9回

◎時 間 13:30～14:20

◎料 金 5,940円

申込み：2月16日(木) ※電話または直接窓口にて



## すっきりヨガ 月金土

ヨガを通じて心身の調子を整えよう。

全10回

月曜日

◎期 間 4月3日～6月26日(月)

◎時 間 13:30～14:30

◎料 金 8,000円

金曜日

◎期 間 4月14日～6月23日(金)

◎時 間 10:45～11:45

◎料 金 8,000円

土曜日

◎期 間 4月8日～6月24日(土)

◎時 間 10:45～11:35

◎料 金 6,600円

申込み：2月17日(金) ※電話または直接窓口にて

## かんたんステップ 木土

ステップ台を使った有酸素運動！

全10回

木曜日

◎期 間 4月13日～6月22日(木)

◎時 間 13:30～14:20

◎料 金 6,600円

土曜日

◎期 間 4月8日～6月24日(土)

◎時 間 9:30～10:30

◎料 金 8,000円

申込み：木曜日2月16日(木) 土曜日2月18日(土) ※電話または直接窓口にて



## たのしくエアロ&ひきしめ

全10回

音楽に合わせて脂肪燃焼、筋力トレーニング 初心者の方にもおすすめです！

◎期 間 4月6日～6月15日(木)

◎時 間 19:00～19:50

◎料 金 6,600円

申込み：2月17日(金) ※電話または直接窓口にて



☆教室のレッスンが体験できます！（詳しくはお問い合わせください）

《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.053-461-1111 fax.053-461-1115  
浜松アリーナ HP <http://hamamatsu-arena.jp>

※この他にも多数教室があります。詳細はホームページで確認ください。

