














浜松アリーナだより 5月号

今月の主なイベント

令和5年3月31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6年(2024年)5月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	21	日	メイン 10:00~ 第77回 浜松市民スポーツ祭 太極拳競技大会  スポーツ
4	木	メイン・サブ 9:00~ 中瀬旗争奪バレーボール大会  スポーツ			サブ 10:00~ 浜松ラウンドダンス講習会  スポーツ
5 5 6	金 土	メイン 未定 第9回 頂杯  スポーツ	27	土	メイン 10:30~ 全日本U-18フットサル選手権大会  スポーツ サブ 10:00~ あつまれ元気仲間  スポーツ
5 5 6	金 土	サブ 未定 第2回 浜松市長杯新体操大会2023  スポーツ	28	日	メイン 9:00~ 浜松市長杯卓球大会  スポーツ サブ 9:00~ 第45回 浜松市部別ダブルス大会  スポーツ
7	日	メイン 未定 Fリーグ プレシーズンマッチ  有料	31	水	メイン 10:00~ フォークダンス巡回講習会  スポーツ
14	日	サブ 9:00~ 剣道シード選考会  スポーツ	※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
5(金)、6(土)、7(日)、21(日)、24(水)、27(土)、28(日)

今月の休館日は
15日(月)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/(月)8、22
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、16、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)10、17、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)12、19、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)12、19、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》

アリーナ スポーツ教室のご案内

身体を動かすには最適な季節になってきました。浜松アリーナにはこの他にもたくさんのスポーツとの出会いがあります。この機会にスポーツを始めてみませんか？ あなたのチャレンジ、お待ちしております！

はつらつ体カアップ教室

自分の体力に合わせて運動する事ができる教室です。
「運動不足を解消したい」「筋力、体力をつけたい」
「一人では続かない」そんな方にオススメです！

- ◎期 間 6月6日～7月18日(火曜日全7回)
- ◎時 間 9:30～11:30
- ◎料 金 4,200円
- ◎対 象 50歳以上の方

《実施内容》

- ☆自宅でできるストレッチ
- ☆リングやチューブ等の用具を用いたストレッチ
- ☆レクリエーションゲーム ☆リズム体操
- ☆筋トレ etc…

初めてでも
安心！



☆教室のレッスンを体験できます！（詳しくはお問い合わせください）

産後エクササイズ & ベビーマッサージ 教室

赤ちゃんと一緒に遊びながら産後エクササイズ。産後の運動不足の解消やストレス発散など、無理なく、楽しく、赤ちゃんの心と身体の発達に合わせた遊びをしながらできる、産後エクササイズです。

- ◎日 程 5/1 6/5 7/3 ※1回ごと申込み（浜松アリーナ HP）
- ◎時 間 10:30～11:30
- ◎参加料 800円（傷害保険含）
- ◎対 象 生後2ヶ月～1歳未満のお子さんと母親
- ◎指導者 石川 千栄 先生



デリバリースポーツのご案内

地域、学校、職場でのレクリエーション活動などへ指導者の派遣。
運動会の企画、スポーツ指導や健康づくりのお手伝い

- ◎費 用 2,500円（講師1人につき30分あたり）※別途交通費が必要な場合があります。
- ◎申込み 実施希望日の1ヶ月前までに電話で浜松アリーナへ
- ◎その他 会場の手配、使用料の支払い等は、申込者のご負担となります。

実 績：☆子供会の歓迎会 ☆幼稚園、小学校の親子体操やレクリエーション
☆会社の新体力テスト ☆地域のスポーツイベント etc…



《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。

