

浜松アリーナだより 6月号

今月の主なイベント

令和5年4月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	木	会議室1 9:00~ 令和6年(2024年)6月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	11	日	メイン・サブ 9:00~ 令和5年度 浜松卓球リーグ(前期)
		メイン 13:00~ 西遠女子学園 パフォーマンス大会	16	金	サブ 9:00~ エオスプレスクール 運動会
2	金	メイン 9:30 クラーク記念国際高等学校 浜松キャンパス スポーツ大会	17	土	メイン・サブ 17日 11:00~ 18日 9:30~ 令和5年度 東海高等学校総合体育大会 バスケットボール競技
3	土	メイン・サブ 未定 静岡県フットサルリーグ 開幕戦	18	日	メイン 10:00~ クラーク記念国際高等学校 東海地区合同体育祭
4	日	メイン・サブ 未定 トリムカップ 全国女子選抜フットサル大会 東海地域予選	21	水	メイン 10:00~ 第77回 浜松市民スポーツ祭 総合開会式
9	金	メイン 9:00~ 青葉幼稚園 運動会	25	日	メイン 未定 フリーグ ※詳細・変更等についてはHP参照
10	土	メイン 未定 フリーグ ※詳細・変更等についてはHP参照			メイン 未定 フリーグ ※詳細・変更等についてはHP参照

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。

6月30日(金)

大規模催事のため、【駐車場】、トレーニング室、卓球室、
幼児運動室のご利用はできません。

今月の駐車場混雑日

1(木)、3(土)、9(金)、10(土)、11(日)、17(土)
18(日)、24(土)、25(日)、30(金)

今月の休館日は
19日(月)

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/(月)12、26
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)6、13、20、27
時間/20:10~21:00
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ(水)

日/(水)7、14、21
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ(金)

日/(金)2、9、16、23
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)2、9、16、23
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>

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/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

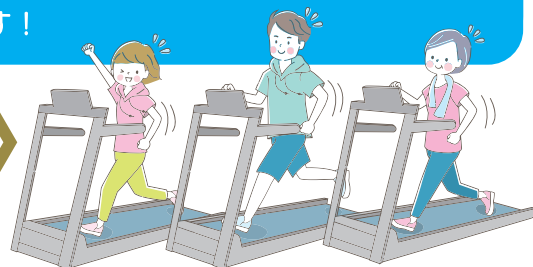
《予定が変更になる場合がありますので、ご注意ください》

浜松アリーナでトレーニングしよう!

薄着の季節がやってきました。浜松アリーナのトレーニング室を利用して、気軽にシェイプアップを目指しませんか? 美容に健康にあなたのチャレンジ、お待ちしております!



アリーナ トレーニング室



◎開室時間 9:00~21:30

◎休館日 年末年始(12/29~1/3) ※臨時休館する場合がありますので、お問い合わせください。

◎利用対象者 高校生以上、または15歳以上 ※中学3年生の利用についてはお問い合わせください。

◎利用料

※全て税込金額です。

	1回利用券	6枚綴り(回数券)	13枚綴り(回数券)
一般	410円	2,100円	4,200円
高校生(身分証明書提示)	200円	1,050円	2,100円
70歳以上(身分証明書提示)	200円	1,050円	2,100円



☆トレーニング室を初めて利用される方は…☆

利用者登録等のご説明のため、**ビギナートレーニング**を受講していただきます。

◎時間 毎時間00分から、毎日開催しております。開始10分前までにトレーニング室へお越しください。

◎持ち物 室内シューズ、運動の出来る服装

一般開放・エアロビクス

浜松アリーナでは、どなたでも参加できるストレッチやエアロビクス等のプログラムを行っています。費用は1回ごとのお支払いなので、気軽にご参加いただけます。いろいろなプログラムの中から自分にあったレッスンを見つけて、日ごろの運動不足解消、ストレス発散にぜひご参加ください。

☆一般開放プログラム

らくらくストレッチ (月曜日) 10:00~10:50

らくらくステップ (火曜日) 20:10~21:00

らくらくエアロ (水曜日) 19:00~19:50

らくらくエアロ (金曜日) 9:30~10:20

燃焼系キックパンチエアロ (金曜日) 19:00~19:50

1回450円 ※詳しい開催日程等は表面でご確認ください。



※車でお越しの方は、別途駐車料金200円がかかります。

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

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。

