



浜松アリーナだより 8月号

今月の主なイベント

令和5年(2023年)6月30日現在


日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	火	第1会議室 9:00~ 令和6年度(2024年)8月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	16 ~ 18	水 ~ 金	メイン 各日10:00~ おもれい 籠球祭
		メイン 10:00~ アリーナバスケットボールクリニック			スポーツ
3 ~ 6	木 ~ 日	メイン・サブ 未定 JFA 全日本U-18フットサル選手権 全国大会	19 ~ 20	土 ~ 日	メイン 開始時間 15:00~ Fリーグ2023-2024 ディヴィジョン2 第9節 アグレミーナ浜松 VS ポアルース長野 ※詳細・変更などについてはHP参照
		スポーツ			メイン 未定 静岡県フットサルリーグ
9	水	メイン 9:30~ おもれい 排球祭	22 ~ 23	火 ~ 水	サブ 10:00~ 第61回 クールコール・スクエアダンス大会
11	金	メイン 9:30~ 2023 全国新体操カワイカップ			メイン 10:00~ スポーツ塾 器械体操
		サブ 10:30~ 浜松市ダンススポーツ 浜松市民大会	メイン 10:00~ スポーツ塾 コーディネーション	スポーツ	
12 ~ 13	土 ~ 日	メイン・サブ 各日8:30~ 第17回 浜松カップミニバスケットボール大会	24 ~ 25	木 ~ 金	メイン 各日9:00~ ITPフェス 2023
		スポーツ			スポーツ
14	月	メイン 9:00~ 令和5年度 全日本卓球選手権大会ジュニアの部 静岡県西部地区予選会	27	日	メイン 未定 東海フットサルリーグ

※イベントの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)、4(金)、5(土)、6(日)、11(金)、12(土)、13(日)、 14(月)、19(土)、20(日)、24(木)、25(金)、27(日)</p>	 <p>今月の休館日 はありません</p>
---	---

<一般開放・エアロビクス>


らくらくストレッチ
日/21、28(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/1、8、22、29(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/2、9、23、30(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/4、18、25(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/4、18、25(金)
時間/19:00~19:50
場所/スタジオ
料金/450円




<今月のサービス>

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 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》

アリーナ+ 健康教室参加者募集!

対象:産後(2ヶ月~1歳未満)

産後エクササイズ&ベビーマッサージ
《日程:9/4(月)》

時間:10:30~11:30
申込:7/18(火)10:00~インターネット



対象:小学生・一般

バドミントン 小学《日程:9/1(金)より》
一般《日程:9/8(金)より》

小学1~4年生 17:20~18:20
小学3~6年生 18:30~19:30
一般 19:30~21:00
申込:7/20(木)12:00~インターネット



対象:幼児・小学生

トランポリン☆体操《日程:9/1(金)より》

幼 児 15:15~16:15
小学1~3年生 16:15~17:15
小学3~6年生 17:15~18:15
申込:7/19(水)12:00~インターネット



対象:3歳以上の未就学児と保護者

親子ふれあい運動《日程:9/1(金)より》


時間:15:30~16:30
申込:7/18(火)12:00~インターネット



対象:一般

やさしいヨガ《日程:9/7(木)より》

時間:10:00~11:30
申込:6/22(木)9:00~電話



対象:小学生・中学生

卓球《日程:9/1(金)より》

小学生 17:45~19:05
中学生 19:30~21:00
申込:7/21(金)12:00~インターネット



対象:1歳半~と保護者

親子de123《日程:9/5(火)より》


よちよち(1歳6ヶ月~)10:00~10:40
てくてく(2歳2ヶ月~)11:00~11:40
申込:7/18(火)12:00~インターネット



対象:50歳以上

はつらつ体カアップ《日程:9/5(火)より》

時間:9:30~11:30
申込:7/11(火)9:00~電話



いきいきレクスポ《日程:9/15(金)より》

時間:9:30~11:30
申込:7/14(金)9:00~電話



浜松アリーナ

検索



《注意》
※申込は「電話」と「インターネット」があります。
※インターネット:浜松アリーナ HP から申込み
※見学、体験もできます。

※詳細は浜松アリーナまでお問い合わせください。



スポーツ健康相談



メタボ・肥満・高血圧などの生活習慣病。予防、改善のために何をすれば良いの？ スポーツをする際、慢性的な痛みはありませんか？ シンスプリント・オスグッドなどのお悩みはありませんか？ 予防法、対処法は？ 痛みとの付き合い方は？ 日ごろのお悩みをスポーツドクターに相談してみましよう。

☆検査項目
身長・体重・体脂肪率・血圧・血液検査・心電図・尿検査
栄養指導など

☆スポーツドクターによる相談
当日の検査結果、問診を参考にマンツーマンで相談・アドバイス。
30分間じっくり相談できます。

☆結果の送付
・測定、検査結果
・医師のアドバイス(診察録)

日時 9月16日(土)内科【聖隷浜松病院・岡 俊明先生】
検査 14:20~
診察 15:00~

詳細は、お問い合わせ下さい。



料金 初診 3,000円 (再診 2,000円)
申込 窓口または電話
(相談日の2週間前迄にご連絡ください)

《お問い合わせ》 〒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 浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>