


浜松アリーナだより1月号

今月の主なイベント


令和5年11月30日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
4	木	第一会議室 9:00~ 令和7年(2025年)1月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	14	日	メイン・サブ 9:00~ 第1回 徳川杯争奪中学校剣道大会
6	土	6日 メイン・サブ 9:30~ 7日 サブ 10:00~ 第21回 静岡県U-12フットサル選手権大会	21	日	メイン 9:00~ 第34回 浜松市民 レクリエーション・スポーツ大会
7	日	メイン 10:00~ まぜこぜスポーツまるシェ	27	土	メイン 9:00~ 浜松卓球協会会長杯獲得卓球大会
		メイン 11:00~ ファミリーフットサルフェスティバル	28	日	メイン 9:00~ 第78回 浜松市団体対抗バドミントン大会
※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。					



今月の休館日 1(月)、2(火) 3(水)、15(月)	今月の駐車場混雑日 6(土)、7(日)、13(土)、14(日)、21(日)、27(土)、28(日)
-----------------------------------	--

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ 日/22、29(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/9、16、23、30(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/10、17、24、31(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/12、19、26(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/12、19、26(金) 時間/19:00~19:50 場所/スタジオ 料金/450円	

<今月のサービス>

なし	☆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≫



The 腰痛(予防と対策)

様々なスポーツで起こりやすく、競技の障害につながってしまう腰痛。
その腰痛が起きやすいポイントや、なりやすい方の特徴を座学で学びながら、
ストレッチや筋トレ、予防トレーニングを、実技も交えて学びましょう！



2024/1月27日(土) 15:00~16:30

無料

【会場】 浜松アリーナ フィットネススタジオ

【定員】 30名(申込み順)

【持ち物】 筆記用具、動きやすい服装(実技のため) ※室内履き不要

【申込み】 12月15日(金)より窓口・電話・メールで、
浜松アリーナへお申し込みください。

【必要事項】 氏名、区名、電話番号



【講師紹介】

山下 徹 先生

浜松市リハビリテーション病院
スポーツ医学センター
◎理学療法士

浜松市リハビリテーション病院の理学療法士として皆さんを全力でサポートされています。ケガを直して、ケガする前よりも強い身体と一緒に作るをモットーにされています。

登録インストラクター派遣します!

学校・地域・企業様向けに『スポーツ』『レクリエーション』『体力測定』などの健康づくりのお手伝いや、子ども会・PTA行事などのイベントを盛り上げるために、講師を派遣いたします。お気軽にお問い合わせ下さい。

- ◆インストラクターの派遣には、1人30分につき2,500円(税込)が必要です。
- ◆実施日時や内容によっては、ご希望に添えない場合があります。予めご了承ください。



《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 <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。

