












# 浜松アリーナだより 4月号

今月の主なイベント

令和6年2月29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7年度(2025年)4月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	14	日	サブ 10:00~ 第28回 浜松市ダンススポーツ競技大会  スポーツ
6	土	メイン 18:30~ NPO法人浜松ジュニアRG 「新体操おさらい会」  スポーツ	20	土	メイン 不明 静岡県ポイントカップ(フットサル)  スポーツ
		メイン・サブ 開始時間 6日 9:00~ 7日 9:30~ JFA パーモンドカップ 第34回 全日本U-12フットサル選手権大会 静岡県大会西部支部予選大会  スポーツ	21	日	メイン 9:00~ 浜松市長旗杯卓球大会  スポーツ
7	日	メイン 不明 静岡県ポイントカップ(フットサル)  スポーツ	22	月	サブ 不明 やさしいフォークダンス講習会  スポーツ
		メイン 開始時間 11日 13:00~ 12日 9:00~ 13日 9:00~ 第51回 全国フォークダンス1・2級指導者研修会  スポーツ	28	日	メイン 9:00~ 令和6年度 第78回 浜松市民スポーツ祭太極拳競技大会 兼 第31回 浜松市武術太極拳競技交流大会  スポーツ
11 3	木 土				サブ 9:00~ 遠州ダンススポーツフェスティバル  スポーツ
			29	月	メイン 9:00~ 高校総体卓球競技 西部大会シングルス  スポーツ


※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。


<b>今月の駐車場混雑日</b> 6(土)、7(日)、11(木)、12(金)、13(土)、14(日)、21(日)、28(日)	<b>今月の休館日</b> はありません
---	-------------------------

## <一般開放・エアロビクス>


**らくらくストレッチ**  
 日/(月)8、15、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)2、9、16、23  
 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)3、10、17、24  
 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)5、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)5、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>

10・20・30日	☆ポイント2倍デー☆	トレーニング室・卓球室の利用でポイントが2倍!!
29日(月)	☆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 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10回



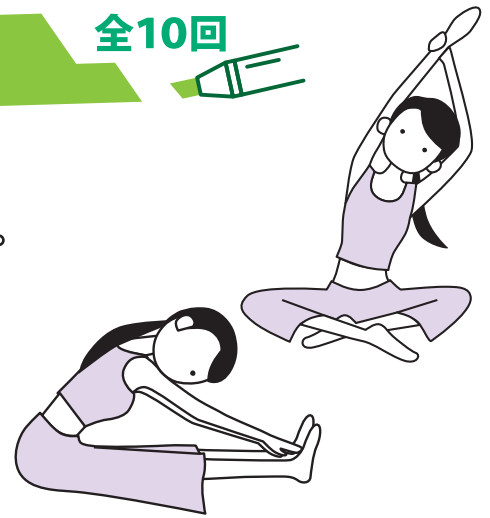
背骨の土台となる骨盤を動かして、  
ピラティスの動作で効果的に体幹を鍛えていきます。

◎期 間 4月6日～6月29日(土) 全10回

◎時 間 13:30～14:20

◎料 金 6,600円

申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※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。



月曜日 全7回

◎期 間 4月8日～6月17日(月)

◎時 間 13:30～14:30

◎料 金 5,600円

金曜日 全10回

◎期 間 4月12日～6月28日(金)

◎時 間 10:45～11:45

◎料 金 8,000円

土曜日 全10回

◎期 間 4月6日～6月29日(土)

◎時 間 10:45～11:35

◎料 金 6,600円

申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※電話または直接窓口にて

## かんたんステップ



ステップ台を使った  
かんたんエクササイズ！  
リズムに合わせて心身ともに  
リフレッシュ！



土曜日 全10回

◎期 間 4月6日～6月29日(土)

◎時 間 9:30～10:30

◎料 金 8,000円

申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※電話または直接窓口にて

## リズムエアロ



音楽に合わせて脂肪燃烧、  
筋力トレーニング  
初心者の方にも  
おすすめです！



土曜日 全10回

◎期 間 4月11日～6月27日(木)

◎時 間 13:30～14:20

◎料 金 6,600円

申込み：先着順 ※申込み状況により開催中止になる場合があります。※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 浜松市中央区和田町 808-1 tel.053-461-1111 fax.053-461-1115

浜松アリーナ HP <https://hamamatsu-arena.jp>

※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。

