
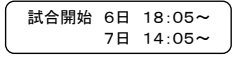








浜松アリーナだより 2月号

今月の主なイベント

令和2年12月28日現在

日	曜	イベント名	日	曜	イベント名
1	月	第一会議室 9:00~ 令和4年(2022年)2月分 浜松アリーナ施設予約受付開始	13	土	メイン 9:00~ 第57回 全日本浜松インドアソフトテニス大会 
6	土	メイン  B.LEAGUE 2020-21 B1 リーグ戦 第20節 三遠ネオフェニックス vs 名古屋ダイヤモンドドルフィンズ ※変更等についてはHP参照 	20	土	メイン・サブ 各日9:00~ 高松宮記念杯 第3回 全日本社会人バスケットボール 地域リーグチャンピオンシップ 
7	日		22	月	
8	月	サブ 9:00~ 4ヶ園交流ドッジボール大会 	23	火	メイン 9:40~ 剣道大会 
11	木	メイン・サブ 8:30~ 第50回 東海高校選抜 インドアソフトテニス選手権大会 	28	日	メイン 9:15~ ヤマ・スポーツクラブ 体育発表会 

 のマークは駐車場の混雑が予想されます。

※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。

今月の休館日 15(月)	今月の保守点検日 26(金) ※17:30~利用可能	今月の駐車場混雑日 6(土)、7(日)、12(金)、20(土)、 21(日)、22(月)、23(火)、28(日)
-----------------	----------------------------------	--

<一般開放・エアロビクス>

らくらくストレッチ

日/8(月)
時間/10:00~10:50
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくエアロ・らくらくヨガ

日/3、10、17、24(水)
時間/19:00~19:50(らくらくエアロ)
20:00~20:50(らくらくヨガ)
場所/スタジオ
料金/450円



らくらくステップ 燃焼系キック・パンチエアロ

日/5、12、26(金)
時間/19:00~19:50(らくらくステップ)
20:00~20:50(燃焼系キック・パンチエアロ)
場所/スタジオ
料金/450円



<今月のサービス>

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 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》

【健康教室のご案内】



産後エクササイズ&ベビーマッサージ

出産後の体を引き締めるエクササイズや、赤ちゃんが喜ぶベビーマッサージをご紹介します。
ママと赤ちゃん一緒に楽しめる教室です。

日 時：4月5日（月）
時 間：10：30～11：30
対 象：生後2か月～1歳未満の子と母親
費 用：800円
申 込：2月16日（火）～ ホームページ
<https://hamamatsu-arena.jp>



こちらも
ご利用ください

浜松アリーナ HP
QRコード



ヨガ&ピラティス

ヨガにはゆったりとした呼吸と、ポーズの組み合わせにより、筋肉の緊張を和らげ、体の柔軟性の向上、心身の調子を整える効果があります。

ピラティスと組み合わせることにより、ストレッチを中心とした動きで、身体の奥の筋肉を鍛えましょう！

日 時：4月14日（水）～6月23日（水） 全10回
時 間：9：30～10：30
対 象：16歳以上の方
費 用：8,000円
申 込：2月17日（水）～ 電話または浜松アリーナまで



【浜松市地域スポーツ指導者養成講習会】



スポーツ指導者として活動したい方、スポーツに関する知識を身に付けたい方にオススメです。
資格取得者は協働センターサークルの指導者やリーダー、体育協会主催の健康教室講師、
校区体育振興会のスポーツイベントの推進役としてご活躍されています。

日 時：2021年4月21日（水）～2022年2月16日（水）
※年間取得単位25単位以上、2年間60単位以上取得で修了
内 容：指導者として必要な知識や技能・軽スポーツなどの指導法
※修了者には修了書とバッジを授与、浜松市地域スポーツ指導者銀行に登録、依頼に応じて
指導者として派遣します。
定 員：40名（先着順）
費 用：無料（交通費等は各自負担となります）
申 込：2月16日（火）～ 電話またはメール、FAXで氏名・年齢・住所・電話番号を
浜松アリーナまで
E-mail：arena@hamataikyou.com



【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:461-1111/ FAX461-1115
浜松アリーナHP <https://hamamatsu-arena.jp>